

## Annotation

Перед вами — последовательное и понятное, четкое и лаконичное изложение замечательной психоаналитической и в высшей степени рациональной системы раджа-йоги, которое рассеивает ошибочные представления об истинной природе этого учения и подчеркивает его экстраординарное значение в обретении настоящего счастья и интегральном развитии человеческой личности.

---

---

# Свами Шивананда. Четырнадцать уроков раджа-йоги

# Предисловие

Следующие четырнадцать элементарных уроков по раджа-йоге предназначены для искателя, который говорит так: «Йога — это мой идеал, но я не знаю, то ли это разновидность мистицизма, то ли процесс обретения сверхъестественных сил, столь желанных для земных смертных». Перед вами — последовательное и понятное, четкое и лаконичное изложение замечательной психоаналитической и в высшей степени рациональной системы раджа-йоги, которое рассеивает ошибочные представления об истинной природе этого учения и подчеркивает его экстраординарное значение в обретении настоящего счастья и интегральном развитии человеческой личности.

Здесь вы найдете квинтэссенцию восьмеричной системы Патанджали, которая начинается с этической дисциплины и заканчивается окончательным растворением индивидуального восприятия в едином всеобщем космическом сознании. Сюда же вошли дополнительные конкретные сведения о качествах ученика йоги, о рационе питания, которого он должен придерживаться, о процессе гармонизации ментальных модификаций и т. д. Кроме того, здесь представлена философия Ом, составляющая основу практики концентрации и медитации.

В данной работе не пропагандируются какие-то невыполнимые методы. Чтобы идти по йогическому пути, нет необходимости отказываться от своего призвания. Цели и задачи раджа-йоги не требуют принятия новой религии. Наука раджа-йоги универсальна: она применима ко всем людям. Она действительно показывает, как можно жить наполненной и счастливой жизнью с пользой не только для себя, но и для других.

# Урок первый. Йога.

## ЧТО ТАКОЕ ЙОГА?

1. Приветствую Садгуру (духовного учителя) и Махариши Патанджали, представителя раджа-йоги.
2. Вот изложение раджа-йоги.
3. Раджа - йога - это сдерживание мыслей, или волн, или модификаций сознания.
4. Йога - это союз с Господом, или Верховной Душой.

## ПЛОДЫ ЙОГИ

5. Йога придает физическую и ментальную силу.
6. Йога дает хорошую концентрацию, хорошее здоровье, душевное равновесие и спокойствие духа.
7. Йога освобождает от колеса рождений и смертей.
8. Йога дарует бессмертие, вечное блаженство, свободу, совершенство, непреходящую радость и вечный покой.
9. *Раджа-йога* означает "царская йога", потому что она напрямую связана с сознанием.

## ТРИГУНЫ

10. Сознанию присущи три качества: *саттва*, *раджас* и *тамас*.
11. *Саттва* - это чистота, доброта, гармония, свет и мудрость.
12. *Раджас* - это страсть, действие и движение.
13. *Тамас* - это инертность, тьма и неведение.
14. Между *саттвой* и *раджасом* - *тамасом* происходит внутренняя борьба.
15. Преобразуйте *тамас* в *раджас* в процессе работы, а *раджас* в *саттву* в процессе медитации.
16. *Садхана*, или *абхьяса*, - это духовная практика, которая способствует сосредоточению сознания и осознанию Бога.
17. "Садхак" - это "стремящийся", или ученик йоги, выполняющий *садхану*, или *абхьясу* (духовную практику).
18. Бог существует. Он всемогущий, всеведущий и вездесущий. Он - вечный внутренний Правитель, Создатель и Покровитель.
19. Бог - это истина. Бог - это любовь. Бог - это мудрость. Бог - это мир. Бог - это бесконечность. Бог - это вечность. Бог - это бессмертие. Бог - это красота. Бог - это чистота. Бог - это совершенство. Бог - это свобода.

## УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СУБСТРАТ

20. Бог - это изысканный вкус апельсина. Он - сила акробата. Он - благоухание жасмина. Он - разумность сознания.
21. Он наделяет светом и силой интеллект, *прану* (энергию) и чувства.
22. Он пребывает в вашем сердце. Он - в вас, а вы - в Нем.
23. Он ближе к вам, чем воздух в вашем носу, чем ваша яремная вена.
24. Он качает кровь к вашим артериям. Он превращает пищу в сок и кровь.
25. Он закрывает и сжимает ваши веки.
26. В каждом теле есть стремление к достижению совершенства, свободы и бессмертия. Это показывает, что Бог существует.

27. Покоя, бессмертия и вечного блаженства можно достичь только в Боге.

28. Кто создал это тело и душу? Кто направляет разум? Кто оберегает дитя в материнском чреве? Бог, Царь Природы.

29. Он - *шактиман*, или *шакта* - управляющий *шакти* (энергией, или природой).

30. Кто сохраняет порядок во вселенной? Кто предопределяет смену времен года? Взгляните на небо. Кто создал солнце, луну и звезды? Это Бог.

## **НАЧАЛЬНАЯ САДХАНА**

31. Встаньте в четыре часа утра. Этот период благоприятен для медитации.

32. Сейчас у вас свежая голова. Окружающая вас атмосфера наполнена тишиной и покоем.

33. Можете принять падмасану (позу лотоса) или любую другую удобную позу.

34. Можно сидеть на стуле или в кресле и медитировать. Но не поддавайтесь сонливости.

35. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на межбровном пространстве (*трикути*).

36. Вначале поприветствуйте вашего *гуру*, или учителя йоги.

37. Начинайте с десяти минут и постепенно доведите длительность сеанса до получаса или часа.

38. Мысленно повторяйте: "ОМ... ОМ... ОМ..."

39. Соедините образ бесконечности, вечности, бессмертия, вечного блаженства и высшего покоя с ОМ.

40. Сознание будет включаться, но снова и снова возвращайте его на место, в точку, в центр.

## **ВОПРОСЫ**

1. Что такое йога?

2. Что такое раджа-йога?

3. Какие плоды приносит йога?

4. Что такое *саттва*, *раджас* и *тамас*?

5. Что такое *садхана*?

6. Кто такой *садхак*?

7. Приведите несколько доказательств существования Бога.

8. Какова божественная природа?

9. В каких позах надо медитировать?

10. Какова продолжительность медитации?

11. Что такое *трикути*?

# Урок второй. Качества ученика йоги

1. Ученик должен иметь веру и быть беззаветно преданным гуру и Богу.
2. У него должно быть доверие к учению гуру и к текстам йогических писаний.
3. Он должен испытывать сильное стремление к Духу и быть бесстрастным.
4. Вера, духовное стремление и бесстрастие - вот три важных качества ученика йоги.
5. Ненасилие, правдивость и целибат - вот три фундаментальные добродетели.
6. Ученик должен быть кротким, скромным, смиренным и великодушным.
7. Он не должен быть лживым, хитрым, корыстным, лицемерным, грубым, невоспитанным, жадным и эгоистичным.

## БЕСКОРЫСТИЕ И КОСМИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ

8. В нем должен присутствовать дух бескорыстного служения. Он должен служить бедным и больным. Он должен делиться с другими всем, что у него есть.
9. Он должен ощущать космическую любовь. Он должен любить всех. Его любовь должна быть всеобъемлющей. Он должен ее развивать и совершенствовать.
10. Он должен быть спокойным. Божественный свет рождается лишь в спокойной душе.
11. В нем не должно быть насилия, он ничего не должен желать и никогда не должен лгать.
12. Он должен придерживаться золотой середины, или срединного пути.

## ЧИСТОТА И САМОКОНТРОЛЬ

13. Он должен соблюдать абсолютный целибат и вести упорядоченную, дисциплинированную жизнь. Он должен соблюдать умеренность во всем.
14. Он должен жить в состоянии удовлетворенности.
15. У него должен быть абсолютный самоконтроль. Он должен постепенно дисциплинировать чувства и держать их в подчинении.
16. Он должен говорить кротко, ласково и правдиво.
17. Он не должен выражаться грубо или вульгарно.
18. Он должен отказаться от приема отравляющих веществ, от выпивки и курения.
19. Он должен употреблять вегетарианскую пищу. Большой питательной ценностью обладают молоко, молочные продукты, орехи. Животная пища возбуждает страсти и душевное беспокойство.

## ДОБРОДЕТЕЛИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ БЫСТРОГО ПРОГРЕССА

20. Он должен уметь легко приспособляться, быть мужественным, милосердным, щедрым, терпимым, терпеливым, упорным, искренним и удовлетворенным.
21. Он должен быть серьезным, внимательным и усердным.
22. В нем должны быть вера, прилежание, настойчивость, выносливость.
23. Он должен стремиться к своим идеалам и цели.
24. Он всегда должен быть в хорошем настроении. Хорошее настроение прекрасно тонизирует и укрепляет ум.
25. Он должен обладать пронизательностью, непреклонной решимостью и несгибаемым намерением. Он должен быть настойчивым в своих намерениях.
26. Его практика должна быть регулярной. Регулярность - это залог успеха в йоге.
27. Он должен быть хладнокровным, стойким и выдержанным.
28. Он должен быть мужественным и вежливым.

29. Его речь должна быть в согласии с его мыслями и его делами.
30. Он должен ежедневно практиковать самонаблюдение и самоанализ.

### **ИСКОРЕНИТЕ ПОРОКИ**

31. Перестаньте злословить и хвастаться.
32. Избавьтесь от лени.
33. Изгоните дурные привычки.

### **ПОЗИТИВНОЕ ПОБЕЖДАЕТ НЕГАТИВНОЕ**

34. Ранним утром по десять минут медитируйте на "смелости". Мысленно повторяйте: "ОМ Смелость", когда работаете или общаетесь с людьми. Ощущайте: "Я смелый. Я становлюсь все смелее и смелее". Постепенно вы разовьете в себе смелость.

35. В процессе медитации можно развить в себе любую добродетель.

36. Сконцентрируйтесь на развитии двух или трех важных добродетелей, таких, например, как правдивость, милосердие, смирение, мужество. Все остальные добродетели притянутся к вам сами.

37. Никогда не отчаивайтесь. Никогда не теряйте надежды. Будьте настойчивы в практике. Вы обязательно добьетесь успеха.

38. Позитивное всегда побеждает негативное. Культивируйте любовь -исчезнет ненависть. Культивируйте смелость - исчезнет робость. Это метод *пратипакша-бхаваны* (культивирования противоположных мыслей или противоположных качеств).

### **ВОПРОСЫ**

1. Каковы главные качества ученика йоги?
2. Каковы три основные добродетели?
3. Как развить в себе добродетельное качество?
4. В чем сущность метода *пратипакша-бхаваны*?

# Урок третий. Йогическая диета

1. Рацион питания, который всецело способствует практике йоги и духовному прогрессу, называется йогической диетой.
2. Питание тесно связано с сознанием.
3. Сознание формируется из тончайшей сущности пищи.

## ВЛИЯНИЕ ПИЩИ

4. Чистая пища очищает внутреннюю природу человека.
5. Очищение внутренней природы *садхака* раскрывает память Высшего "Я" и ведет к самореализации.
6. Пища играет важную роль в медитации.
7. Разная пища по-разному действует на разные отделы головного мозга.
8. В медитативных целях следует употреблять легкую, питательную и саттвическую пищу.
9. Рацион питания бывает трех видов: саттвическая диета, раджаси - ческая диета и тамасическая диета.

## КАЧЕСТВА ПИЩИ

10. Молоко, ячмень, финики, фрукты, овощи, пшеница, сливочное масло, мед и миндаль - все это саттвические продукты питания. Они сохраняют ум чистым и спокойным.
11. Рыба, яйца, мясо, соус чили, асафетида - это раджасические продукты питания. Они возбуждают страсти.
12. Говядина, вино, чеснок, лук - это тамасические продукты питания. Они раздражают, омрачают ум и делают его инертным.
13. Ученик йоги должен отказаться от продуктов питания, мешающих практике йоги.

## ВЫБОР ДИЕТЫ

14. Он должен отказаться от горчицы, кислых, острых продуктов, асафетиды, а также от истощения тела постами.
15. Для йогической практики весьма рекомендуется отварной рис, заправленный *гхи* (топленным маслом).
16. Употребление черу в высшей степени благоприятствует йогической практике.
17. Рис варится с *гхи*, белым сахаром и молоком. Это и есть черу.
18. Инстинкт, или внутренний голос, подскажет вам, какие продукты питания выбрать.
19. Вы для себя - лучший советчик, который поможет в создании саттвического йогического меню, оптимально соответствующего вашему темпераменту и конституции.
20. К диете предъявляются следующие требования: она должна поддерживать ваши физические силы, прекрасное здоровье и ментальную бодрость.
21. Благополучие человека зависит от правильного питания.

## ЗНАНИЕ ДИЕТЕТИКИ

22. Всевозможные кишечные заболевания, повышенная восприимчивость к инфекционным болезням, вялость и слабая сопротивляемость организма болезням, рахит, цинга, анемия или недостаток гемоглобина в крови, авитаминоз - все это связано с неправильным питанием.
23. Каждому человеку необходимо знать основы науки диететики, если он хочет сохранить физическую и ментальную бодрость, хорошее здоровье, высокий уровень энергии и



жизнеспособности.

24. Молоко само по себе - прекрасный продукт питания. Это хорошо сбалансированная пища. Это идеальная еда для йогина, практикующего *пранаяму*.

25. Практикующим *пранаяму* следует также употреблять сливочное масло и леденцы. Они охлаждают организм.

26. Молоко не следует кипятить. Надо довести молоко до кипения и немедленно снять с огня. Длительное кипячение разрушает витамины и вся польза молока как диетического продукта теряется.

27. Жуйте алычу желтого цвета. Это целебный продукт.

## **БУДЬТЕ БЛАГОРАЗУМНЫ**

28. Не делайте резких изменений в рационе питания. Любые изменения должны вводиться медленно и постепенно.

29. Тщательно пережевывайте пищу. Одного этого достаточно, чтобы она хорошо переваривалась, поглощалась и усваивалась в организме.

30. Необходима хорошо сбалансированная, но не высококалорийная диета.

31. Откажитесь от высококалорийной диеты, поскольку она приводит к заболеваниям печени, почек и поджелудочной железы.

32. Вы - это та пища, которую вы едите.

33. Чревоугодники и эпикурейцы могут даже и не мечтать о достижении успехов в йоге.

34. Только тот, кто придерживается умеренной диеты и отрегулировал свое питание, может стать йогиним; и никто другой.

35. Употребляйте столько пищи, чтобы она занимала не больше половины желудка, четверть желудка наполняйте водой, а оставшуюся часть оставьте для выделения газа. Такая диета называется умеренной.

36. Перед тем как приступить к еде, преподнесите еду Богу.

37. Не практикуйте йогу сразу после приема пищи, а также когда вы голодны.

38. Перед тем как приступить к практике, выпейте немного молока с маслом.

## **ХАРАКТЕР ПРОДУКТОВ**

39. Продукты питания, которые увеличивают жизнеспособность, энергию, бодрость, здоровье и радость и вместе с тем вкусны, легки, полезны, питательны и приятны, - это саттвические продукты питания.

40. Горькие, кислые, соленые, чрезмерно острые, пряные, высохшие и жгучие продукты питания, которые вызывают боль, печаль и приводят к заболеванию, - это раджасическая пища.

41. Застоявшиеся, безвкусные, с неприятным запахом, испорченные или смешанные продукты питания - это тамасическая пища.

42. Избегайте есть несвежие продукты, неприятно пахнущие, грязные, дважды разогретые, простоявшие ночь продукты, а также перезрелые и недозревшие фрукты.

43. Рацион питания считается хорошо сбалансированным, когда в нем в одинаковых пропорциях присутствуют различные составляющие: белки, углеводы, жиры, минеральные вещества и пр.

## **ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ**

44. Тот, кто живет, чтобы есть, - грешник, но тот, кто ест, чтобы жить, - воистину святой, или йогин.

45. Пища нужна для поддержания телесного тепла, для производства новых клеток и для

поддержания жизнедеятельности организма.

46. Будьте естественны и скромны в еде.

47. Тому, кто медитирует, требуется очень мало пищи.

48. Употребляйте лимонный сок и мед по утрам. Это дает здоровье, энергию и очищает кровь.

49. Вечером употребляйте легкую пищу. Вполне достаточно выпить чашку молока и съесть фрукты. Тогда вы сумеете самостоятельно проснуться рано утром для выполнения медитации. Не ешьте вечером рис.

50. Простые, натуральные продукты питания и безалкогольные напитки, которые не оказывают возбуждающего действия, способствуют восстановлению тканей, производят энергию, сохраняют

безмятежность и чистоту ума и помогают человеку, практикующему йогу, достичь цели жизни.

51. Для йогина весьма желательно придерживаться фруктовой диеты. Она оказывает благотворное и смягчающее влияние на организм. Она чистит систему. Это позитивная диета.

52. Полезно употреблять шпинат, горькую тыкву, тыкву-горлянку.

## **МЯСО ЕДЕНИЕ ГУБИТЕЛЬНО**

53. Для поддержания хорошего здоровья вовсе не обязательно употреблять мясо. Мясо крайне губительно для здоровья. Оно приводит к гельминтозу и заболеваниям почек. Убивать животных ради превращения их в пищу для человека - страшный грех.

54. Тому, кто ест мясо, крайне трудно удерживать психику под контролем.

55. Обратите внимание, как свиреп плотоядный тигр и как спокойны и безмятежны травоядные корова или слон.

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

56. Принимайте пищу, когда работает *питала*, или *сурья-нади* (теплый, "солнечный" энергетический канал, открывающийся в правую ноздрю). Это способствует перевариванию пищи<sup>[1]</sup>.

57. Ночью спите на левом боку. Пища будет хорошо перевариваться.

58. После приема пищи сидите в течение десяти минут в **ваджрасане**. Это будет способствовать хорошему перевариванию пищи.

59. Откажитесь от растительного масла, кисломолочных и жареных продуктов, обычной тыквы, чили, индийских фиников.

60. Не перегружайте желудок на ночь. При перегруженном желудке вы спите дольше обычного и пропускаете утреннюю медитацию.

62. Ешьте и пейте как хозяин своего желудка.

63. Не имейте пристрастия к какой-то определенной диете.

64. Не превращайтесь в раба желудка.

65. Не уделяйте много времени проблемам питания. Употребляйте простую натуральную пищу.



## **Ваджрасана**

### **ВОПРОСЫ**

1. Какое влияние оказывает пища на состояние вашего здоровья?
2. Какой диеты должен придерживаться ученик йоги?
3. Каких продуктов надо избегать?
4. Назовите несколько саттвических, раджасических и тамасических продуктов питания.
5. Какие продукты должны стать основой рациона питания при практиковании йоги?
6. Что нужно делать для того, чтобы хорошо переваривать пищу?
7. Как распознать саттвические, раджасические и тамасические продукты питания?
8. Для чего мы принимаем пищу?
9. Каковы губительные эффекты мясоедения?
10. Почему не следует перегружать желудок?

# Урок четвертый. Сознание и управление сознанием

## ЧТО ТАКОЕ СОЗНАНИЕ?

1. Сознание - это *атма-шакти* (энергия Высшего "Я").
2. Именно в сознании Бог проявляется как вселенная.
3. Сознание сформировано из тонкой материи.
4. Сознание - это тонкая энергия.
5. Прана вибрирует в сознании, и в сознании рождаются мысли.
6. Сознание - это совокупность впечатлений, мыслей, *васан* (желаний) и стремлений.
7. Семя сознания - эго.

## МОДИФИКАЦИИ СОЗНАНИЯ

8. Сознание выполняет пять функций пяти органов восприятия и познания (*джняна-индрий*).
9. Сознание характеризуется тремя *гулами*, или качествами: это *саттва*, *раджас* и *тамас*.
10. Похоть, гнев, жадность, ревность, гордыня, обман, эгоизм, симпатия и антипатия - все это волны в сознании.
11. Беспокойство сознания проходит, когда исчезают все желания.
12. Сознание очищается благодаря практике бескорыстного служения, *джапы* (повторения имен Бога), *тапаса* (аскетизма и духовной дисциплины), правильного поведения, *ямы* (самоконтроля) и медитации.
13. Сознание, наполненное *саттвой*, - это *шуддха-манас*, или чистый сознательный разум.
14. Сознание, наполненное *раджасом* и *тамасом*, - это *ашуддха-манас*, или нечистый сознательный разум.
15. Для сохранения психического здоровья необходимы: умственное расслабление, молитвенная *джапа*, медитация, хорошее расположение духа, *саттвическая* еда, изучение религиозных книг.

## О ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ - ТЕМ ВЫ И СТАНОВИТЕСЬ

16. Сознание принимает форму любого объекта, на который оно направлено.
17. Если вы думаете о яблоке, то ваше сознание принимает форму яблока.
18. Если вы размышляете об образе Господа Иисуса, то ваше сознание принимает образ Господа Иисуса.
19. О чем вы думаете, тем вы и становитесь. Это непреложный психологический закон.
20. В состоянии бодрствования ваше сознание пребывает в головном мозге.
21. В состоянии сна со сновидениями ваше сознание обитает в горле.
22. В состоянии глубокого сна ваше сознание покоится в сердце.

## СОЗНАНИЕ И ПРАНА

23. *Прана* - это соединительный канал между телом и сознанием.
24. Если вы управляете *праной*, или сексуальной энергией, вы можете управлять сознанием.
25. Управляя сознанием, вы способны управлять и *праной*.
26. Контролируя дыхание, вы контролируете сознание.
27. Космический разум-это универсальный разум Бога. Это сверхсознательный разум.
28. Сознательный разум оперирует через мозг в бодрствующем состоянии.
29. Подсознательный разум - это *читта*. Все впечатления откладываются в подсознании.

30. В каждый конкретный момент объектом внимания может стать лишь одна мысль.

31. Практика *пранаямы* помогает достичь психического равновесия.

## **РАЗДЕЛИТЕЛЬНАЯ СТЕНА**

32. Сознание - это разделительная стена между душой и телом.

33. Сознание - это главнокомандующий. Чувства - это солдаты.

34. Эгоизм, жадность, ревность, тщеславие - это свита сознания.

35. Человек говорит: "Мои мысли блуждали; я не видел. Мое внимание отвлеклось; я не слышал".

36. Человек "видит" благодаря сознанию, и "слышит" благодаря сознанию.

37. Успокоение и фиксация внимания на одной точке называется *абхьясой*.

## **УПРАВЛЕНИЕ СОЗНАНИЕМ**

38. Можно управлять сознанием при помощи практики *абхьясы* и *вайрагьи* (бесстрастности, непривязанности).

39. При длительной практике, усердии и вере можно войти в *самад-хи*, или сверхсознательное состояние.

40. Без бесстрастия, отрешенности и безразличия к чувственным удовольствиям не может быть духовного прогресса.

41. Очистите нечистое сознание чистым, или высшим сознанием, а потом трансцендируйте и само высшее сознание.

42. Чувства ничего не могут сделать без сотрудничества с сознанием.

43. Не пытайтесь отгонять непристойные и грязные мысли. Чем сильнее вы их гоните, тем упорнее они к вам возвращаются.

44. Наполняйте сознание божественными мыслями. Грязные мысли постепенно исчезнут сами по себе.

45. Не пытайтесь управлять сознанием насильственными методами. Это жалкие усилия, которые обречены на провал.

46. Применяйте испытанные и разумные методы. Вы сможете легко управлять сознанием.

## **ПРИЧИНА РАБСТВА**

47. Сознание находится у истока *сансары*, или мирового процесса.

48. Желание - это горячее. Мысль - это огонь.

49. Отстранитесь от желания, и огонь мысли погаснет сам собой.

50. Сознание подобно океану; мысли - это волны.

51. Сознание - это "орган" ощущений и мыслей.

52. Сознание "размышляет", интеллект определяет, эгоизм приписывает себе, подсознание увековечивает.

53. Когда сознание *саттвическое*, спокойное и чистое, вас озаряют проблески или вспышки интуиции.

54. Сознание и *прана* взаимозависимы. *Прана* - это "верхняя одежда" сознания.

55. Там, где есть *прана*, есть сознание; где есть сознание, там есть *прана*.

56. Бодрствующее состояние, состояние сна со сновидениями и состояние глубокого сна - вот три состояния сознания.

57. Психическая деятельность - это реальная деятельность. Мышление - это реальный процесс.

58. Раджасическое сознание жаждет разнообразия и новых ощущений. Его отвращает

монотонность.

59. Смена деятельности - это смена внутренней психической деятельности.

60. Сознание - это страж у ворот. В каждый момент времени оно пропускает только по одной мысли в ментальный дворец.

## **ВОПРОСЫ**

1. Что такое сознание?

2. Как взаимосвязаны сознание и *прана*?

3. Как очистить сознание?

4. Как управлять сознанием?

5. В чем разница между космическим, подсознательным и сознательным разумом?

6. Охарактеризуйте связь сознания с мыслью.

7. Где обретается сознание в состоянии бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна?

8. Что такое *абхьяса*?

# Урок пятый. Три гуны

1. В сознании есть три *гуны*, или качества, - *саттва*, *раджас* и *тамас*.
2. Когда преобладает *саттва*, человек спокоен и невозмутим (*шанта*).
3. Когда доминирует *раджас*, человек беспокоен и возбужден (*гхора*).
4. Когда господствует *тамас*, человек уныл и глуп (*мудха*).
5. Контролируйте *тамас* с помощью *раджаса*. Контролируйте *раджас* с помощью *саттвы*. Контролируйте *саттву* с помощью самой *саттвы*.
6. Знание *гун* и их проявления крайне необходимо. Только тогда вы сможете освободиться от их власти.
7. Кто поднялся над тремя *гунами* и сохраняет одинаковое восприятие и душевный покой в наслаждении и страдании, славе и позоре - тот мудрец и совершенный йогин.
8. Три этих качества *пракрити*, или материальной природы, вводят человека в заблуждение и привязывают его к *сансаре*, или мировому процессу.
9. В сущности, *гуны* - это первичные элементы *пракрити*. Они составляют основу всей материи.
10. Поднимитесь над тремя *гунами*; вы достигнете освобождения, совершенства и бессмертия.

## ВЛИЯНИЕ САТТВЫ

11. Когда в человеке усиливается *саттва*, он праведен; в нем развивается преданность Господу; в нем пробуждается знание.
12. Когда сознание саттвическое, в душе воцаряется покой. Истина отражается в спокойных водах сознания.
13. *Саттва* увеличивается от общения с мудрецами, изучения религиозных книг, саттвической пищи, повторения имени Бога.
14. *Саттва* обладает такой характеристикой, как сияние. Это также гармония, добродетельность или чистота.
15. *Саттва* чиста и прозрачна, как хрусталь.
16. *Саттва* порабощает человека, привязывая его к счастью и знанию (низшему).
17. *Саттва* - это золотая клетка. *Раджас* и *тамас* - железные клетки.
18. Когда преобладает *саттва*, человек наделен пронизательностью, чистым разумом и чистым рассудочным познанием.
19. Его сознание отворачивается от чувственных наслаждений. В океане его сознания катятся волны возвышенных, божественных мыслей.
20. Когда доминирует *саттва*, появляется ясновидение и глубокое проникновение в сущность явлений. Дверь интуиции широко распахивается.

## ГОСПОДСТВО РАДЖАСА

21. *Раджас* - это страсть и деятельность.
22. *Раджас* порождает смятение и неугомность.
23. *Раджас* - это источник неукротимых желаний и привязанности. Он опутывает привязанностью к деятельной жизни.
24. *Раджасический* человек жаждет власти, богатства, престижа, положения, репутации и славы.
25. *Раджасический* человек постоянно в движении. Он амбициозен. Он всегда деятелен. Он

словоохотлив.

26. Он полон стремлений и желаний. Он привязан к действию. Он гонится за чувственными удовольствиями.

27. Его желания неугасимы, как пламя. Он никогда не бывает удовлетворен. Он всегда ненасытен и неудержим.

28. Его рассудок затуманен. Он лишен дара пронизательности.

29. Его пьянит богатство. У него извращенный интеллект.

30. Его цель - деньги и чувственные наслаждения.

31. Стрдание он принимает за счастье; боль кажется ему удовольствием; горе он воспринимает как радость.

## ГОСПОДСТВО ТАМАСА

32. *Тамас* - это инертность и тьма.

33. *Тамас* рождается из неведения. *Тамас* опутывает человека ленью, беззаботностью, бездеятельностью, медлительностью и сонливостью.

34. Тамасический человек лишен способности разбираться, понимать и оценивать. Он совершает глупые поступки.

35. В своих действиях он не руководствуется здравым смыслом.

36. Он не испытывает ни малейшей тяги к работе. Он слишком много спит.

37. Он бездумен и невежествен.

38. Некоторые принимают *тамас* за *саттву*.

39. Неправедность - вот результат влияния раджаса и тамаса.

## РАЗЛИЧИЯ

40. Плод саттвической деятельности - счастье; плод раджасической деятельности - страдание; плод тамасической деятельности - неведение.

41. Если человек встречает смерть, когда преобладает *саттва*, он поднимается в чистый Высший Мир.

42. Если он встречается со смертью в *раджасе*, он рождается среди тех, кто привязан к действию.

43. Если он встречает смерть в *тамасе*, он рождается в неразумном чреве. Его рождение происходит среди унылых и глупых, или самых низкоразвитых человеческих существ.

44. Когда преобладает *саттва*, *раджас* и *тамас* усмирены.

45. Когда преобладает *раджас*, *саттва* и *тамас* побеждены.

46. Когда преобладает *саттва*, человек наделен даром пронизательности, чистым разумом и чистым рассудком.

## БЕЗ ГУН НЕТ МИРА

47. Три *гуны* представлены во всех людях. Ни один человек не свободен от деятельности любой из этих *гун*.

48. Эти качества не постоянны. Иногда преобладает *саттва*; в другое время доминирует *раджас* или *тамас*.

49. Анализируйте все явления с точки зрения этих *гун*. Хорошо изучите их признаки.

50. Индивидуальная душа поддается влиянию *гун*.

51. Бог господствует над тремя *гунами*.

52. Когда три *гуны* уравновешены, *пракрити* находится в состоянии равновесия. Проекция, или мысленного представления мира, нет. Есть пралайя, или растворение. Возникает вибрация.



В *гунах* появляется возмущение. Равновесие *гун* нарушается. Рождается мир.

53. *Раджас* и *тамас* - это ловушки на духовном пути.

54. Когда работа мудреца-йогина направлена на объединение мира, его основная *гуна* - это *саттва*. Здесь йогин выступает как созидательная сила.

55. Гитлер тоже стремился объединить мир, но его основным качеством был *раджас* - *тамас*. Он был разрушительной силой.

## **ВОПРОСЫ**

1. Какие три *гуны* вы знаете? Как их распознать?
2. Опишите качества, которыми обладает саттвический человек.
3. Каков характер раджасического человека?
4. Как на человека влияет *тамас*?
5. Как *саттва*, *раджас* и *тамас* определяют переселение души?
6. Каковы плоды трех *гун*?

# Урок шестой. Философия Ом

## ЧТО ТАКОЕ ОМ?

1. Ом - это слово силы. Это священный символ Брахмана, или Бога.
2. Все языки и звуки родились из Ом. Весь мир вышел из Ом.
3. В начале было Слово; и Слово было у Бога; и Слово было Бог. Это Ом.
4. Ом - это основа всего. Ом - это высшее спасение и поддержка для всего. Ом - это лучшее, что есть в мире.
5. Ом состоит из звуков А, У и М.
6. Ом - это бесконечность. Ом - это вечность. Ом - это бессмертие. Ом - это *сам - чит - ананда* (Бытие, Сознание и Блаженство Абсолюта).
7. Ом - это *пранава*, мистический звук, истинная сущность всех учений.
8. Ом - это тайна тайн. Это источник всей силы.
9. Ом - это основа всех звуков.
10. Все звуковые символы сосредоточены в Ом.

## ТВОЯ ЦЕЛЬ ЕСТЬ ОМ

11. Цель, которую постоянно превозносят писания, о которой говорят все деяния аскетов и ради достижения которой человек ведет жизнь в целибате, цель эта - Ом.
12. Ом - это лук; сознание - это стрела: Бог, или Брахман, - это мишень. Познавайте Господа в сосредоточении. Поразите мишень однонаправленностью сознания. Как стрела становится единой с мишенью, индивидуальная душа отождествляется с Богом, или Абсолютом.
13. В Ом существует мир; в Ом он растворяется; и в Ом он существует.
14. Ом - это лодка, в которой можно пересечь океан *сансары*.
15. Ом - это ваше истинное имя.
16. Ом охватывает весь трехмерный опыт человека.

## ДЖАПА ОМ

17. *Джапа*, или повторение Ом, обращает сознание Внутрь самого себя.
18. *Джапа* Ом - это вспоминание о Всевышнем.
19. Ученик йоги достигает однонаправленности сознания при повторении Ом.
20. В постоянном повторении Ом сила духовных *самскар* (отпечатков, оставленных в подсознании) увеличивается.
21. Мысленная *джапа* Ом гораздо мощнее *джапы*, произносимой вслух.
22. Повторение Ом и концентрация на этом звуке устраняют все препятствия в медитации.
23. Повторяйте Ом мысленно на фазе задержки дыхания (*кумбхаки*). Это придаст вам силу, крепость, бодрость и хорошее здоровье.

## МЕДИТАЦИЯ НА ОМ

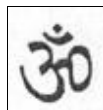
24. Медитируйте:  
*Я - всепроникающая бессмертная Душа Ом Ом Ом*  
*Я - бесконечность, вечность, бессмертие Ом Ом Ом*  
*Я - бытие, сознание, блаженство, абсолют Ом Ом Ом*
25. Тот, кто медитирует на Ом, становится духовной динамо-машиной. Он излучает радость, покой, силу.
26. Медитация на Ом - это самолет, на котором ученик может высоко парить в царстве

вечного блаженства, бесконечного покоя и нескончаемой радости.

27. Сядьте и созерцайте изображение ОМ. Затем попытайтесь мысленно представить ОМ с закрытыми глазами.

28. Как только вы садитесь медитировать, в течение двух минут пойте долгий звук ОМ. Вы почувствуете приподнятость и вдохновение. Это прогонит все суетные мысли. Затем приступайте к медитации.

29. Медитируйте на ОМ в его глубинном смысле и многозначности. Важна *бхава*, или правильный мысленный настрой.



Символ ОМ

### **ПОИСТИНЕ ВСЕ СУЩЕЕ - ЭТО ОМ**

30. Ревет океан; это ОМ. Стремительно несет свои воды река; это ОМ. Жужжит пчела; это ОМ.

31. ОМ - это жизнь и душа всех *мантр*.

32. Сущность всех писаний - это ОМ.

33. А рождается в корне языка; У появляется из середины; и М возникает на кончике языка при смыкании губ.

34. А У М охватывает всю голосовую область.

35. *Аминь* - это ОМ. *Амен* - это ОМ.

36. Все слова, которые обозначают объекты, сосредоточены в ОМ. Поэтому весь мир вышел из ОМ; он покоится в ОМ и растворяется в ОМ.

37. ОМ - это приют всех желаний и спасения.

38. ОМ - это лестница, которая ведет ученика к высочайшему уровню сверхсознания.

### **ВСЕОБЩИЙ СИМВОЛ**

39. ОМ - это всеобщий символ. Он представляет все символы Бога, символы всех религий и всех вероисповеданий.

40. Бог - превыше всех. ОМ - Его имя. Поэтому мы должны поклоняться ОМ.

41. А олицетворяет состояние бодрствования, У - состояние сна со сновидениями, а М - состояние глубокого сна.

42. ОМ - это основа жизни, мышления и разума.

43. ОМ и Брахман неразделимы.

44. ОМ - это небесная амброзия, дарующая бессмертие.

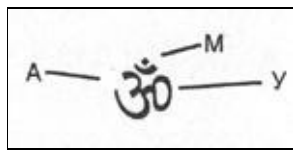
45. ОМ - это панацея от болезней, разрушения, смерти.

46. В ОМ есть таинственная непостижимая сила. Эта сила срывает завесу неведения и приводит *стремящегося* к Богу.

47. Вибрация, производимая при пении ОМ в физической вселенной, соответствует изначальной вибрации, которая возникла, когда проецировался мир.

48. Йог всегда медитирует на ОМ.

49. ОМ - это внутренняя музыка Души. Это музыка Безмолвия.



## ОСОЗНАНИЕ ЧЕРЕЗ ОМ

50. Помните ОМ. Пойте ОМ. Напевайте ОМ. Выполняйте *джану* ОМ. Медитируйте на ОМ.

51. Взойдите на корабль ОМ. Неторопливо плывите с помощью медитации на ОМ. Используйте якорь различения и спасательный жилет бесстрастия. И вы благополучно высадитесь в чудесном городе Сатчидананда-Брахмана.

## ВОПРОСЫ

1. Дайте определение ОМ.
2. Каким образом звук АУМ задействует все голосовые органы?
3. Каков метод медитации на ОМ?
4. Что вы приобретаете благодаря *джане* ОМ?
5. Что служит аналогией лука, стрелы и мишени?

# Урок седьмой. Яма-нияма

## АШТАНГА-ЙОГА

1. *Яма* (самоконтроль), *нияма* (соблюдение предписаний), *асана* (поза), *пранаяма* (контроль дыхания), *пратьяхара* (отключение чувств), *дхарана* (концентрация), *дхьяна* (медитация) и *самадхи* (сверхсознательное состояние) - вот восемь ветвей раджа-йоги. *Яма* - это самая основа йоги.

## ЧТО ТАКОЕ ЯМА?

2. Несовержшение убийства (*ахимса*), правдивость (*сатья*), несовершение воровства (*астейя*), половое воздержание (*брахмачарья*) и отсутствие жадности (*апариграха*) - это *яма* (самоконтроль).

## АХИМСА

3. *Ахимса* - это абсолютная безвредность. Искорените в себе звериную природу.

4. *Ахимса* - это не только неубиение.

5. Это абсолютная космическая любовь.

6. Она означает воздержание от причинения малейшего вреда любому живому существу в мыслях, словах или поступках.

7. Единое Высшее "Я", или Атман, пребывает во всем. Все - это проявления единого Бога. Обижая другого, вы обижаете свое Высшее "Я". Служа другому, вы служите собственному Высшему "Я". Любите всех. Служите всем. Ни к кому не испытывайте ненависти. Никого не оскорбляйте. Никому не причиняйте боль ни мыслью, ни словом, ни делом.

8. *Ахимса* - это замечательное качество души.

9. *Ахимса* - это Высшая Любовь.

10. *Ахимса* - это оружие сильного. Ее не под силу практиковать слабому.

## СИЛА АХИМСЫ

11. Нет силы мощнее *ахимсы*.

12. Она преобразует человека в Божество.

13. Практика *ахимсы* удивительным образом развивает сердце.

14. *Ахимса* развивает силу души, силу воли, силу духа.

15. Практика *ахимсы* сделает вас бесстрашным.

16. Тот, кто практикует *ахимсу*, может изменить весь мир. Он может укротить диких зверей.

17. Практика *ахимсы* - это практика Божественной Жизни.

18. *Ахимса*, *сатья*, *брахмачарья* и т. д. - все это махавритам, или великий универсальный обет.

19. *Ахимса* - это не линия поведения. Это величайшая добродетель.

20. Она должна практиковаться всеми людьми во всех странах.

21. Она касается не только индуистов или индийцев.

22. Всякий, кто хочет осознать Бога, должен практиковать *ахимсу*.

23. Если вы разовьете в себе только эту добродетель, *ахимсу*, все другие добродетели притянутся к вам сами.

24. Раздражительность легко контролируется в практике *ахимсы*.

25. Закон *ахимсы* так же строг и точен, как и закон гравитации.

## **КТО МОЖЕТ ПРАКТИКОВАТЬ АХИМСУ**

26. Кто терпелив и умеет прощать, у кого есть самоконтроль, тот может практиковать *ахимсу*.
27. Если вы практикуете *ахимсу*, вы должны примириться с оскорблениями, упреками, осуждением и нападками.
28. Вы никогда не должны ни мстить, ни желать никому зла даже в порыве дикой ярости.
29. Если человек укрепился в *ахимсе*, в его присутствии все остальные люди прекращают враждовать и злиться.
30. Вы можете укрепиться в *ахимсе* только благодаря постоянному и непреходящему стремлению.
31. Обет *ахимсы* нарушается даже при выказывании презрения к другому человеку, беспричинной антипатии или предубеждения, при злословии, осуждении других, враждебных мыслях.

## **САТЬЯ**

32. Мысль, слово и дело должны быть в согласии друг с другом. Это правдивость.
33. Что бы вы ни увидели и ни услышали, вы должны рассказывать об этом так, как есть. Ничего не искажайте и не изменяйте. Это *сатья*.
34. Быть правдивым в отношении самого себя - это *сатья*.
35. Правда торжествует всегда, ложь - никогда.
36. Если вы укрепились в правдивости, все остальные добродетели притянутся к вам сами.
37. Бог - это истина. Вы сможете осознать истину, только если говорите истинно.
38. Даже в шутку говорить неправду - это плохо.
39. Когда вы говорите правду, ваше сознание очищается и в нем зарождается Божественный Свет.
40. Любой ценой исполняйте свои обещания.
41. *Ахимса*, *брахмачарья*, чистота, справедливость, гармония, прощение и покой - все это разновидности истины.
42. Беспристрастность, самоконтроль, скромность, стойкость, доброта, самоотречение, сила духа, сострадание - это тоже разновидности истины.
43. Если вы укрепились в истине, вы обретете *вак - сиддхи* (дар пророческого слова) - что бы вы ни сказали, то и произойдет.

## **АСТЕЙЯ**

44. Желание или неукротимое стремление - вот основная причина воровства.
45. Если вы укрепитесь в воздержании от воровства, к вам придет все богатство.

## **БРАХМА ЧАРЬЯ**

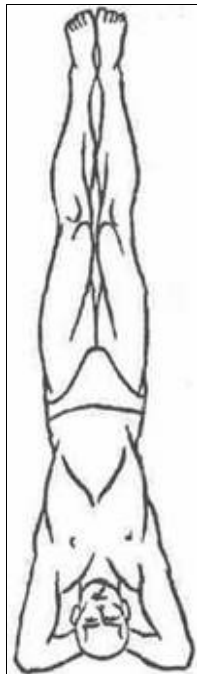
46. *Брахмачарья* - это чистота и свобода от похоти в мыслях, словах или поступках. Это свобода от сексуальных мыслей, сексуального влечения и соблазнов секса.
47. Для этого требуется очищение и утончение сексуальной энергии.
48. Сдерживание и подавление сексуальной энергии не поможет в практике *брахмачарьи*.
49. *Брахмачарья* лежит в основе йоги.
50. Похотливый взгляд - это нарушение обета *брахмачарьи*.
51. Думайте и чувствуйте, что ваша жена и все другие женщины - это ваша мать или Богиня - Мать Дурга.

52. *Джапа, киртана* (пение святых гимнов), саттвическая пища, самонаблюдение, *пранаяма*, практика *ширшасаны* и *сарвангасаны*, медитация помогут вам добиться успеха в *брахмачарье*.

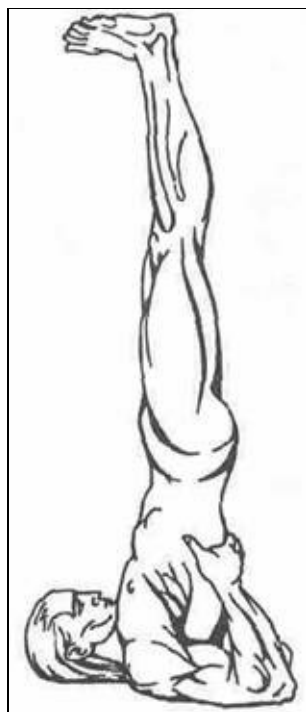
53. Никакой духовный прогресс невозможен без *брахмачарьи*.

54. Если вы укрепились в *брахмачарье*, то обрели колоссальную энергию и могучую силу воли. Вы можете сдвинуть весь мир.

55. Разговоры на любовные темы и о женщинах, желание быть в компании женщин - все это формы похоти.



Ширшасана



Сарвангасана

### **АПАРИГРАХА**

56. *Апариграха* устраняет беспокойство за накопленное, страх утраты, горе от потерь, ненависть, гнев, лживость, воровство, привязанность, разочарование, беспокойство ума, неутомимость, заботы и волнения.

57. Она дает покой, умиротворение и удовлетворение.
58. Это помощь в практике *ахимсы*, *сатьи* и *астейи*.
59. Непринятие роскошных даров - это *апариграха*.
60. Когда человек не принимает даров, его ум очищается.
61. С каждым даром вы принимаете пороки дарителя.
62. Если вы укрепляетесь в нестяжательстве, вы обретаете память прошлой жизни.

## **НИЯМА**

63. *Нияма* - это соблюдение религиозных предписаний.
64. Она подразумевает внутреннюю и внешнюю чистоту (*шауча*), удовлетворенность (*сантоша*), аскетизм (*шьяяс*), изучение религиозных книг (*свадхьяя*) и преданное служение Богу (*атманиве-дана*).
65. С очищением ума приходит хорошее расположение духа, концентрация, подчинение чувств и способность к самореализации.
66. Удовлетворенность приносит величайшее счастье и покой.
67. С практикой аскетизма приходят высшие силы, или *сиддхи*.
68. Благодаря самоотдаче наступает *самадхи*, или сверхсознательное состояние.

## **ВОПРОСЫ**

1. Назовите восемь ветвей йоги.
2. Что такое *яма*?
3. Охарактеризуйте силу *ахимсы*.
4. Кто может практиковать *ахимсу*?
5. Что такое *сатья*?
6. Как вы можете практиковать *брахмачарью*? Что считается нарушением обета *брахмачарьи*?
7. Почему следует практиковать *апариграху*?
8. Каковы соответственные плоды соблюдения предписаний в *нияме*?



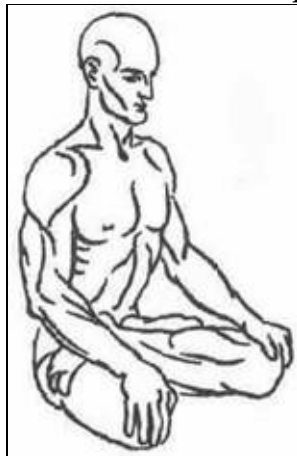
# Урок восьмой. Асана

## ЧТО ТАКОЕ АСАНА?

1. Любая устойчивая и удобная поза - это *асана*.
2. Устойчивая поза способствует сосредоточению ума.
3. Поза становится удобной при размышлении о бесконечности.
4. Если вы достигаете совершенства, сидя в *асане*, жара и холод, а также все прочие экстремальные условия вам не мешают.
5. Тогда вы перестанете ощущать, что у вас есть тело.
6. Вы должны уметь сидеть в одной *асане* в течение трех часов без перерыва. Это называется *асана - джайя*, или "овладение асаной".

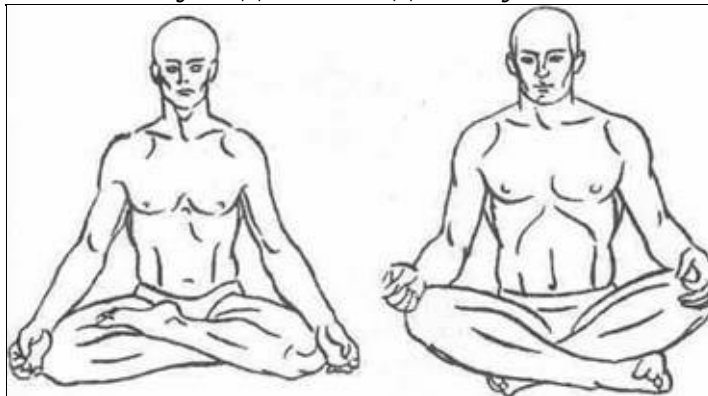
## ПОЗЫ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

7. *Падмасана* (поза лотоса), *сиддхасана* ("совершенная поза"), *сукхасана* ("приятная поза") - вот три основные позы для медитации.
8. Положите правую ступню на левое бедро, а левую ступню на правое бедро. Руки положите на колени. Это *падмасана*. Она устанавливает ментальное равновесие. Она препятствует притоку крови к конечностям и посылает кровь наверх, способствуя медитации.



*Падмасана*

9. Прижмите одну пятку к анусу, а вторую удерживайте в основании полового органа. Голеностопные суставы должны касаться друг друга. Положите руки на колени. Это *сиддхасана*.
10. Индус всегда принимает пищу сидя. Он сидит в *сукхасане*, или удобной позе.



*Сиддхасана, Сукхасана*

## ВАЖНЫЕ АСАНЫ: ИХ ПОЛЕЗНОСТЬ

11. *Ширшасана* (стойка на голове) увеличивает интеллектуальные способности, память,

способствует брахмачарье и устраняет все заболевания.

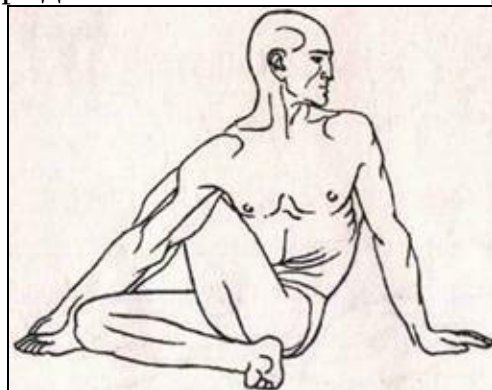
12. Сарвангасана тоже способствует половому воздержанию, продлевает жизнь, улучшает пищеварение, аппетит и поддерживает нормальную деятельность щитовидной железы.

13. Пашчимоттанасана устраняет люмбаго, способствует пищеварению и уменьшает количество жира в брюшной полости.



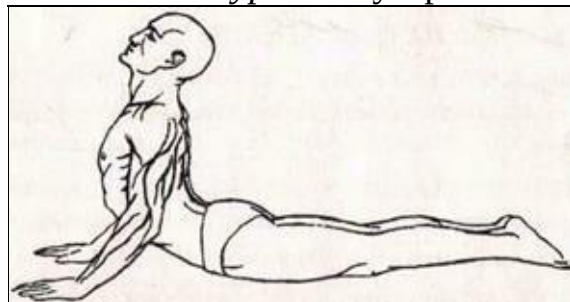
*Пашчимоттанасана*

14. Ардха-матсьендрасана придает гибкость позвоночнику.

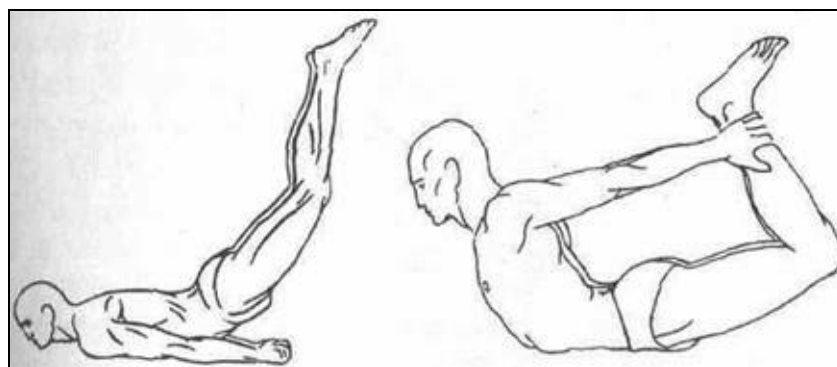


*Ардха-матсьендрасана*

15. Бхуджангасана, шалабхасана и дханурасана устраняют запор.

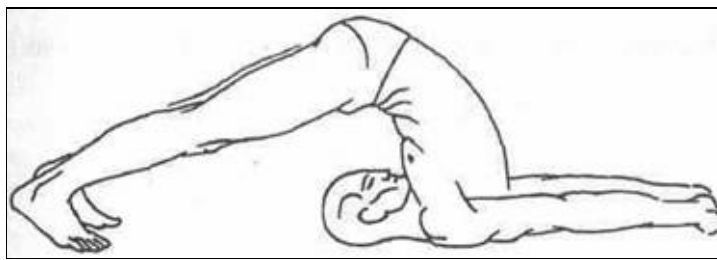


*Бхуджангасана*



*Шалабхасана, Дханурасана*

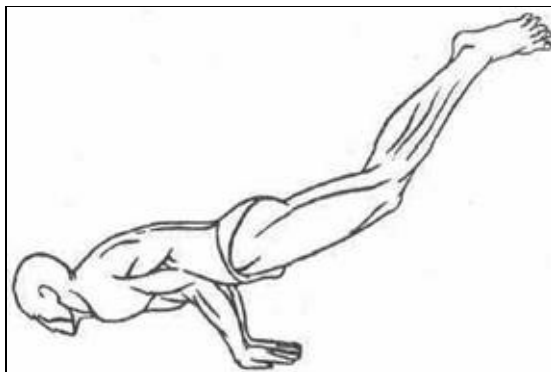
16. Халасана устраняет запор и делает гибким позвоночник.



*Халасана*

17. *Ваджрасана* устраняет вялость и сонливость и придает позвоночнику прочность и устойчивость.

18. *Майюрасана* ("поза павлина") способствует пищеварению.



*Майюрасана*

19. *Матсьясана* ("поза рыбы") должна выполняться после *сарвангасаны*.



*Матсьясана*

20. Практика *ширшасаны* перед медитацией устранит лень и сонливость. Вы выполните очень хорошую медитацию.

21. *Ширшасана* сделает урдхварета-йogiном: она превратит вашу сексуальную энергию в *оджас*, или духовную силу.

22. В конце занятий для расслабления выполняйте *шавасану* ("позу трупа"). Расслабляйте все мышцы.

23. Практика *асаны* успокаивает ум.

24. Асаны укрепляют нервы.

25. Асаны массируют внутренние органы. Они пробуждают *кундалини-шакти* (космическую энергию). Они наполнены духовным смыслом.

### **ПРАКТИКОВАТЬ АСАНЫ МОЖЕТ КАЖДЫЙ**

26. Практикуйте йогические *асаны* от пятнадцати минут до получаса по утрам.

27. Асаны можно практиковать также и вечером.

28. Даже пожилые люди могут практиковать *асаны*.

29. Ослабленные и болезненные люди могут выполнять некоторые легкие *асаны*, лежа в постели.

30. Женщины тоже могут практиковать *асаны*.

31. Женщинам не следует практиковать *асаны* во время менструального цикла.
32. Женщинам не следует практиковать *асаны* во время беременности.
33. Дети с двенадцатилетнего возраста могут начинать практиковать *асаны*.

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

34. Практикуйте *асаны* в хорошо проветренном помещении.
35. Практикуйте *асаны* на пустой желудок.
36. Будьте последовательны в практике. Это очень важно.
37. Сначала выполняйте *асаны*, а потом *пранаяму*.
38. Справьте естественные потребности и затем приступайте к выполнению *асан*.
39. Надевайте плотную тазовую повязку, или ланготи, когда практикуете *асаны*.
40. Выпейте немного молока после завершения практики.
41. Выждите один час, прежде чем принимать ванну.
42. Не переутомляйтесь. Не доводите себя до изнеможения.
43. Во время выполнения *асан* снимайте очки.
44. Если возникнет боль в ноге, выйдите из *асаны*, мягко помассируйте ногу и снова садитесь.
45. Не перегружайте желудок. Откажитесь от кислых и острых блюд. Ешьте саттвическую пищу.
46. Во время медитации находитесь в одной *асане*. Никогда не меняйте позу.
47. Практика *асан* должна сопровождаться повторением имени Господа.
48. Физические упражнения вытягивают из вас *прану*. *Асаны* направляют *прану* внутрь.
49. Только после устойчивого принятия позы можно переходить к *пранаяме* и медитации.
50. У того, кто овладел *асанами*, будет очень хорошая медитация в течение долгого времени. Он сумеет легко и радостно практиковать *пранаяму*.
51. Где заканчивается хатха-йога, там начинается раджа-йога.

## **ВОПРОСЫ**

1. Почему следует практиковать *асаны*?
2. Назовите основные позы для медитации. Опишите технику их выполнения.
3. Какую пользу приносят основные *асаны*?
4. Каким общим рекомендациям должен следовать человек, практикующий йогу?
5. Как *ширшасана* помогает вам духовно?

# Урок девятый. Прана

## ЧТО ТАКОЕ ПРАНА?

1. *Прана* - это энергия. Это дыхание жизни. Это принцип жизни.
2. Если *прана* покидает тело, то такое состояние тела мы называем смертью.
3. Есть пять *пран*: *прана*, *апана*, *самана*, *вьяна* и *удана*.
4. Есть только одна *прана*. У нее есть пять имен в соответствии с функциями, которые она исполняет.
5. *Прана* осуществляет вдох и выдох.
6. *Апана* выполняет функции питания и экскреции.
7. *Самана* выполняет функцию пищеварения.
8. *Вьяна* выполняет функцию кровообращения.
9. *Удана* выполняет функцию глотания. Она помещает индивидуума во время сна в сердце. Она отделяет астральное тело от физического тела в момент смерти.
10. *Прана* вибрирует и в сознании появляются мысли.

## СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ КАНАЛ

11. *Прана* - это канал между астральным и физическим телами.
12. *Прана*, *апана* и т. д. - это плотные формы *праны*.
13. Психическая *прана*, которая генерирует мысль, - это тонкая *прана*.
14. Глаза, уши, нос, кожа и язык выполняют свои функции благодаря пранической энергии.
15. Ум и эти органы покоятся в *пране* во время сна.
16. *Прана* вибрирует в *акаше* (пространстве). В результате рождаются прочие элементы: воздух, огонь, вода и земля.
17. *Прана* - это старейшая часть всего сущего; она начинает функционировать с самого момента зачатия ребенка. Она также и лучшая часть всего.
18. Даже во время сна она функционирует, когда ум и другие органы отдыхают.
19. *Прана* придает энергию и бодрость. Это жизненная сила.
20. Космическая прана - это *Хираньягарбха*.
21. Улыбка на лице, музыкальная мелодия, изящество речи, блеск в глазах, пафос оратора возникают благодаря *пране*.
22. Внимательно относитесь к поступлению и расходу *праны*. Накапливайте *прану*.

## СКРЫТАЯ СИЛА

23. Огонь горит благодаря *пране*. Ветер дует благодаря *пране*. Реки текут благодаря *пране*.
24. Радиоволны распространяются благодаря *пране*.
25. *Прана* - это магнетизм. *Прана* - это электричество.
26. *Прана* расходуется в процессе мышления, проявления воли, при выполнении действий, при движении, разговоре.
27. У крепкого и здорового человека *праны*, нервной силы, жизненной силы имеется в избытке.
28. Запасы *праны* пополняются за счет питания, воды, воздуха, солнечной энергии.
29. Избыток *праны* сохраняется в головном мозге и нервных центрах.
30. Когда сексуальная энергия очищается, она в избытке поставляет *прану* в систему.

## КОНТРОЛЬ ПРАНЫ

31. Йогин накапливает достаточно *праны* при регулярной практике *пранаямы*.

"Золотой Зародыш", один из аспектов Бога в индуизме.

32. Если вы можете контролировать *прану*, вы можете контролировать все силы вселенной.

33. Если вы контролируете *прану*, вы легко управляете сознанием.

34. Между *праной*, сознанием и семенем существует тесная связь.

35. Если вы умеете контролировать семенную энергию, вы способны управлять сознанием и *праной*.

36. Если *прана* находится под контролем, то все ваши чувства тоже находятся под контролем.

37. Дыхание-это внешнее проявление *праны*.

38. В конце цикла все силы, которые есть в мире, превращаются обратно в *прану*.

39. *Прана* проявляется как движение, гравитация, магнетизм и электричество.

40. Нервные токи и сила мысли - это проявления *праны*.

## **ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА**

41. Задержите дыхание и направьте *прану* к любому больному участку вашего тела. Болезнь будет излечена.

42. Накапливайте запасы *праны*. в практике *пранаямы*. Прикоснитесь к любому заболевшему участку тела у любого человека. Болезнь уйдет.

43. Йогин может передавать *прану* другим людям и лечить заболевания.

44. Знание и контроль *праны* - вот в чем истинное значение *пранаямы*.

45. Тот, у кого в запасе изобилие *праны*, может сдвинуть весь мир.

46. Если вы удерживаете и контролируете *прану*, вы способны удерживать и контролировать все силы мира.

47. *Прана* расходуется, когда человек предаётся сексуальным излишествам. Накапливайте *прану* практикой *брахмачарьи* и используйте ее в медитации.

48. Как спицы соединяются в ступице колеса, так все в мире соединяется в *пране*.

49. *Прана* - это универсальный жизненный принцип. Это принцип энергии, или силы. Он всеобъемлющ.

50. *Прана* может находиться в статическом или динамическом состоянии.

## **ВОПРОСЫ**

1. Что такое *прана*? Какие формы *праны* вы знаете?

2. Как функционирует каждая из *пран*?

3. Как контролировать *прану*?

4. Как используется *прана* в качестве целительной силы?

# Урок десятый. Пранаяма

## ЧТО ТАКОЕ ПРАНАЯМА?

1. *Пранаяма* - это управление праной.
2. При регулировании дыхания *прана* находится под контролем.
3. *Пурака* - это вдох; *кумбхака* - это задержка дыхания; *речака* - это выдох.
4. Интервал после вдоха и перед выдохом - это *кумбхака*.
5. Практика *пранаямы* вполне подходит всем людям Востока и Запада, мужчинам и женщинам.
6. Общее число дыханий в день равно 21600. Как правило, человек делает пятнадцать дыханий в минуту. Благодаря сокращению частоты дыхания он увеличивает продолжительность жизни.
7. Для начала в течение месяца выполняйте облегченный вариант *пранаямы* - только со вдохом и выдохом\*.

## УПРАЖНЕНИЕ 1

8. Сядьте в любую удобную *асану*. Голову, шею и туловище держите прямо. Зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки. Выполняйте плавный вдох через левую ноздрю максимально медленно, но так, чтобы не ощущать дискомфорт. Затем так же медленно выдыхайте через ту же ноздрю. Выполните так шесть раз. Это один цикл.

9. Зажмите левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем и медленно вдыхайте и выдыхайте через правую ноздрю. Выполните так шесть раз. Это тоже один цикл. Вы можете выполнить шесть таких циклов для каждой ноздри попеременно, постепенно увеличивая их число до тридцати.

Т. е. без задержки.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

10. Медленно и плавно делайте вдох через обе ноздри. Не задерживайте дыхание. Выполните шесть раз. Это один цикл. Можно практиковать три или четыре цикла этого упражнения. Выполняйте его ежедневно.

## УПРАЖНЕНИЕ 3

11. Выполняйте вдох через левую ноздрю и выдох через правую. Дыхание не задерживайте.

12. Затем выполняйте вдох через правую ноздрю и выдох через левую. Повторите этот процесс шесть раз попеременно. Это один цикл. Можете выполнить три или четыре таких цикла.

## УПРАЖНЕНИЕ 4

13. Спустя месяц начинайте практиковать задержку дыхания, длительность которой позволяет вам не ощущать напряжения. Это *кумбхака*.

14. Вдыхайте глубоко через левую ноздрю, затем задержите дыхание без напряжения, далее медленно выдыхайте через правую ноздрю.

15. Вдыхайте через правую ноздрю, выполняйте задержку дыхания в течение такого времени, пока вы ощущаете себя комфортно, затем выдыхайте через левую ноздрю. Повторяйте процесс попеременно. Это *сукха-пурвака-пранаяма*. Можете практиковать это ежедневно.

Начинайте с двенадцати циклов в день, постепенно увеличивая количество циклов в зависимости от ваших возможностей и тренированности.

16. *Кумбхака* продлевает жизнь, но переходить к практике этой техники надо постепенно.

17. Выполнение различных фаз упражнения *сукха-пурвака* должно соотноситься по длительности как 1:4:2, но постепенно доведите это соотношение до 16: 64: 32\*.

Т. е. постепенно увеличьте продолжительность каждой фазы в 16 раз. Как видно из следующих пунктов, это достигается только после длительной практики. Первое число - вдох, второе - задержка, третье - выдох.

18. Поначалу фаза задержки дыхания не должна превышать одну минуту.

19. Не стремитесь придерживать данного соотношения фаз на начальном этапе. Со временем это получится у вас само собой.

### **УПРАЖНЕНИЕ 5: ШАВАСАНА-ПРАНАЯМА**

20. Лягте на спину. Расслабьтесь физически и умственно. Глубоко вдохните; задержите дыхание без напряжения; медленно выдыхайте. Повторяйте мысленно ОМ на фазе вдоха, задержки дыхания и выдоха. Вы ощутите прилив сил.

### **УПРАЖНЕНИЕ 6: БХАСТРИКА**

21. Сядьте в любую удобную позу. Очень медленно выполняйте вдох и выдох в течение десяти секунд; затем выполняйте глубокий вдох и медленно выдыхайте. Это один цикл. Выполните шесть таких циклов.

22. *Бхастрика* вырабатывает тепло. Ее можно с пользой практиковать зимой.

23. Продолжительная практика этой *пранаямы* может вылечить астму, туберкулез и другие легочные заболевания.

### **УПРАЖНЕНИЕ 7: КАПАЛАБХАТИ**

24. *Капалабхати* напоминает *бхастрику*, но только выдох выполняется быстро и энергично.

25. Восстанавливает деятельность дыхательной системы и очищает носовые протоки. Обладает таким же целебным эффектом, как и *бхастрика*.

### **УПРАЖНЕНИЕ 8: УДЖДЖАЙИ**

26. Выполняйте медленный вдох через обе ноздри плавно и равномерно, задержите дыхание ровно настолько, чтобы не ощущать дискомфорта, и выполните выдох через обе ноздри. Во время вдоха и выдоха частично смыкайте голосовые щели. При этом возникает мягкий неголосовой звук. Это *уджджайи*.

27. *Уджджайи* устраняет жар в голове. Увеличивает пищеварительный огонь. Оказывает целительный эффект на заболевания горла и легких.

### **УПРАЖНЕНИЕ 9: СИТКАРИ**

28. Кончик языка прижмите к верхнему нёбу и втяните воздух через рот. Втягивание воздуха сопровождается характерным шипением. Задержите дыхание и выполните медленный выдох через обе ноздри. Это *ситкари*.

29. Можно втягивать воздух через рот, плотно сжав зубы; затем задержите дыхание и выполняйте выдох через нос.

30. *Ситкари* охлаждает систему. Это упражнение можно практиковать летом. Оно устраняет чувство голода, жажды, вялости и сонливости. Оно взбадривает и укрепляет тело.



## УПРАЖНЕНИЕ 10: СИТАЛИ

31. Слегка высуньте язык и сложите его трубочкой. Втяните воздух ртом, затем задержите дыхание и медленно выдохните через обе ноздри. Втягивание воздуха сопровождается характерным шипением.

32. *Ситали* тоже охлаждает систему. Это упражнение очищает кровь. Обладает такими же целебными эффектами, как и *ситкари*.

## УПРАЖНЕНИЕ 11: СУРЬЯ-БХЕДА

33. Сделайте вдох через левую ноздрю. Зажмите обе ноздри и задержите дыхание без напряжения. Теперь медленно выдыхайте. Вы должны постепенно увеличивать период *кумбхаки*.

34. *Сурья-бхеда-пранаяма* очищает и укрепляет мозговые клетки. Это упражнение излечивает ревматические заболевания и избавляет от гельминтоза.

## УПРАЖНЕНИЕ 12: БАНДХАТРАЙЯ-ПРАНАЯМА

35. Это комбинация *мула-бандхи*, *джаландхара-бандхи* и *уддияна-бандхи*. Эту технику практикуют сидя в *сиддхасане*. Контролируйте анус на фазе вдоха (*мула-бандха*). Во время *кумбхаки* прижмите подбородок к груди (*джаландхара-бандха*). Теперь поднимите голову, выдохните и подтяните брюшную полость вверх к грудной полости за счет подтягивания диафрагмы (*удди-яна-бандха*). Выполняйте десять таких циклов.

36. *Бандхатрайя-пранаяма* лечит болезни брюшной полости. Она способствует практикованию *брахмачарьи* и излечивает геморрой.

## УПРАЖНЕНИЕ 13: КЕВАЛА-КУМБХАКА

37. *Кумбхака* бывает двух видов: *сахита* и *кевала*. *Кумбхака*, связанная с вдохом и выдохом (как в *сукха-пурваке*), называется *сахита*. *Кумбхака*, свободная от вдоха и выдоха, называется *кевала*.

38. Овладев техникой *сахита-кумбхаки*, приступайте к выполнению техники *кевала-кумбхаки*. С течением времени при должной практике *кумбхака* будет выполняться без вдоха и выдоха.

## УПРАЖНЕНИЕ 14: ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

39. Его выполняют на открытом воздухе, стоя в непринужденной позе. Руки на поясе. Глубоко вдохните. Расправьте всю верхнюю часть туловища. Выдвиньте грудь вперед. Теперь медленно выдыхайте.

40. Это упражнение излечивает болезни сердца и легких.

41. Во время ходьбы можно практиковать также и облегченную технику глубокого дыхания, как в упражнении 2.

## ПРАНИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

42. Практикующие *пранаяму* могут излечиться от многих болезней, направляя прану к больной части тела. *Санкальпа* (намерение) исцеления от болезни проецируется могучим волевым усилием.

43. Сядьте рядом с пациентом. Закройте глаза. Спокойно вдохните.

Теперь задержите дыхание и направьте прану к больной части тела пациента. Мысленно сконцентрируйтесь на больной области и напевайте про себя *мантру* Ом. Отчетливо

представляйте, как *прана* проникает в пораженные клетки и разрушает их.

44. Когда вы больны, можете выполнять это упражнение на себе.

## **ДИСТАНЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ**

45. Можно повторить процесс, уже описанный в разделе "Прани-ческое лечение", уединившись в помещении для медитаций и посылая прану в направлении местожительства пациента.

46. Назначьте пациенту время целительного сеанса. Попросите его, чтобы в тот момент, когда вы будете посылать ему поток *праны*, он мысленно настроился на принятие этой *праны*.

47. *Брахма-мухурта* (последний час ночи, примерно с 4-00) - это лучший период для проведения сеанса дистанционного лечения.

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

48. Регулярно практикуйте *пранаяму* ранним утром на пустой желудок.

49. Ни на одном из этапов выполнения *пранаямы* вы не должны перенапрягаться. Ощущайте только покой, радость и счастье.

50. Вдох и выдох выполняйте бесшумно.

51. Помещение, в котором вы практикуете *пранаяму*, не должно быть сырым или плохо проветренным. В нем должно быть сухо и свежо.

52. Можно практиковать *пранаяму* на берегу реки или озера, в тихом уголке сада, на природе, когда не дует холодный ветер.

53. Не практикуйте *пранаяму* в жаркие дни.

54. Если вы вспотели, не вытирайте пот полотенцем. Хорошенько разотрите тело руками. Это придает крепость и легкость вашей телесной конституции.

55. Практикуйте несколько циклов *пранаямы* перед медитацией. Это разгонит сонливость.

## **БЛАГОТВОРНЫЕ ЭФФЕКТЫ ПРАНАЯМЫ**

56. При практиковании *пранаямы* устраняются *раджас* и *тамас*, покрывающие *самтву*.

57. После этого ум приобретает способность к концентрации.

58. Практика *пранаямы* устраняет болезни тела и обновляет клетки, ткани и нервы.

59. Практика *пранаямы* улучшает память и укрепляет интеллект.

60. Она успокаивает волнение чувств и сдерживает порывы мятежного разума и сильных чувств.

61. У того, кто практикует *пранаяму*, появляются хороший аппетит и хорошее расположение духа, легкое и красивое тело, стойкость, отменное здоровье, энергия, жизненная сила и отличная способность к концентрации.

## **ВОПРОСЫ**

1. Что такое *пранаяма*?

2. Какие упражнения может выполнять начинающий?

3. Что такое *сукха-пурвака-пранаяма*?

4. Опишите техники и целительные эффекты *бхастрики*, *капалабхати*, *ситали* и *ситкари*.

5. Что такое *кевала-кумбхат*?

6. Что такое *бандхатрайя-пранаяма*?

7. Как лечить пациента на расстоянии?

8. Как лечить больной орган с помощью пранической силы?

9. Каковы общие рекомендации для практикования *пранаямы*?

10. Перечислите благотворные эффекты практики *пранаямы*.

# Урок одиннадцатый. Пратьяхара

## ЧТО ТАКОЕ ПРАТЬЯХАРА?

1. *Пратьяхара* - это отстранение чувств от соответствующих им объектов. Это отключение чувств.
2. Реальная, духовная или внутренняя жизнь начинается тогда, когда изучающий йогу укрепляется в *пратьяхаре*.
3. *Пратьяхара* контролирует внешнюю направленность чувств.
4. Возбужденные чувства даже мудрого человека, каким бы он ни был здравомыслящим, заглушают голос разума.
5. Практика *пратьяхары* требует значительного терпения и настойчивости. Это жесткая дисциплина чувств.
6. Чувства ничего не могут сделать без поддержки сознания. Если вы можете отделить сознание от чувств, отключение чувств произойдет автоматически.
7. Как пчелиный рой летит, пока летит пчелиная царица, и садится, когда садится царица, так и чувства становятся управляемыми, когда контролируется сознание.
8. *Пратьяхара* - это то, благодаря чему чувства не входят в контакт с объектами, на которые они направлены, и, соответственно, подчиняются внутренней природе сознания.
9. Если чувства не обузданы, изучающий йогу никогда не достигнет в ней успеха.
10. Суть отключения чувств - в том, что они полностью поглощаются сознанием.
11. Это означает обретение величайшего контроля над чувствами.
12. Контроль чувств - это безусловная однонаправленность сознания.
13. Чувства удерживаются под контролем при практике *пратьяхары*.

## КАК ПРАКТИКОВАТЬ ПРАТЬЯХАРУ?

14. Практикуйте отключение чувств постепенно, отстраняясь от одного чувства за другим. Начинайте с отключения самого бурного чувства.
15. Плавно отделяйте чувства от объектов, которым они адресованы. Занимаясь этим слишком интенсивно, вы будете ощущать головную боль.
16. Отрешите разум от центров чувств. Не давайте ему возможности цепляться за центры. Вы преуспеете в *пратьяхаре*.
17. Отстраняйте сознание, *прану* и чувства. Это тройное отключение. Оно крайне эффективно.
18. Как черепаха втягивает свои конечности со всех сторон, так и изучающий йогу "оттягивает" все чувства от объектов чувств. Тогда он приходит в состояние душевного равновесия.
19. Так же как дикий ураган раскачивает корабль, скрытые желания бешено раскачивают быстро меняющиеся чувства и мысли. Так что остерегайтесь! Будьте начеку. Всегда оставайтесь бдительны. Уничтожайте все желания мечом бесстрастия и секирой различения.
20. Во время вашей практики чувства вновь и вновь будут стремиться к объектам, как разъяренные быки.
21. Вновь и вновь отстраняйте их от объектов.

## ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ПРАТЬЯХАРЕ

22. Какими бы грандиозными ни были человеческие усилия, они не приводят к абсолютному успеху. Поэтому упорно практикуйтесь и молитесь.

23. *Пратъяхара* становится легче после практики *пранаямы*.

24. *Пратъяхара* начинается за практикой *пранаямы* автоматически.

25. Если вы обладаете полным бесстрашием, то легко можете практиковать *пратъяхару*.

26. Бесстрашие - это враг чувств и друг *пратъяхары*.

27. Обет молчания, умеренность в питании, устойчивость позы, бесстрашие, регулярность практики *пранаямы*, терпение, умиротворенность, упорство, настойчивость, половое воздержание, уединение - все это способствует *пратъяхаре*.

28. Практика *пранаямы* "прореживает" чувства и готовит изучающего йогу к практике *пратъяхары*.

29. Способность к различению между реальным и нереальным в огромной степени способствует достижению успеха в *пратъяхаре*.

30. Успех в *пратъяхаре* зависит от глубины и силы прошлых йогических впечатлений.

31. Тот, кто практиковал *пранаяму* и *пратъяхару* в предыдущем рождении, в течение короткого периода добьется успеха в *пратъяхаре* в нынешней жизни.

32. Новичку, который пытается практиковать *пратъяхару* впервые в этом рождении, не обладая кредитом предыдущих *самскар*, или впечатлений от прошлых рождений, возможно, придется затратить много времени, чтобы достичь успеха в *пратъяхаре*.

33. Каждый человек может самостоятельно узнать, новичок ли он в йоге или же *йоги-бхрашта* (тот, кто уже практиковал йогу в прошлых жизнях), на собственном опыте - по успешности йогической практики в этом рождении.

34. Поначалу *пратъяхара* отвратительна, но со временем она становится очень интересной.

35. Тот, кто хорошо укрепился в *пратъяхаре*, может спокойно медитировать даже в шумном месте.

36. *Пратъяхара* развивает силу воли и внутреннюю духовную силу.

37. Ничто не отвлечет сознание человека, укрепившегося в *пратъяхаре*.

38. Тот, кто эффективен в *пратъяхаре*, может входить в состояние глубокого сна в момент соприкосновения с кроватью. Наполеон и Ганди умели это делать.

## **ЧТО ПРЕПЯТСТВУЕТ ПРАТЪЯХАРЕ**

39. Неустойчивая *асана*, многословие, слишком интенсивное общение с мирскими людьми, переутомление, обильное питание, длительная ходьба, чрезмерное любопытство к делам других людей - все это препятствия в практике *пратъяхары*.

40. Если страсть угасает и возникает охлаждение к практике, чувства могут вспыхнуть вновь.

41. Некоторые ученики йоги практикуют *пратъяхару* в течение трех лет и при этом не могут достичь успеха, поскольку не полностью освободились от пристрастий и скрытых желаний. Они привязываются то к одному объекту чувств, то к другому.

## **САДХАНА РАДЖА-ЙОГИ**

42. *Бхакта*, или преданный служитель, не практикует *пратъяхару*. Он созерцает своего Господа во всех объектах.

43. *Джняна-йогин* не практикует *пратъяхару*. Он стремится отождествиться с Высшим "Я", скрытым во всех объектах, отказываясь от названий и форм.

44. Лишь *раджа-йогин* намеренно практикует *пратъяхару*.

45. Тот изучающий йогу, кто сразу перескакивает к практике медитации без *пратъяхары*, никогда не достигнет успеха в медитации.

46. Трудно сказать, где заканчивается *пратъяхара* и начинается *дхарана*, или концентрация.

## **ВОПРОСЫ**

1. Что такое *пратьяхара*?
2. Какова роль *пратьяхары* в духовной жизни ученика?
3. Как практиковать *пратьяхару*?
4. Что способствует *пратьяхаре*?
5. Что препятствует *пратьяхаре*?

# Урок двенадцатый. Дхарана

## ЧТО ТАКОЕ ДХАРАНА?

1. *Дхарана* - это концентрация. Это фиксация сознания на внешнем объекте или внутренней точке.
2. Концентрация - это сугубо ментальный процесс. Она требует самоуглубления сознания.
3. Если вы концентрируете свое сознание на одной точке в течение двенадцати секунд, это *дхарана*. Двенадцать таких *дхаран* будут *дхьяной* (медитацией). Двенадцать таких *дхьян* будут *самадхи* (сверхсознанием).
4. Концентрация - это фиксация сознания; медитация - это непрерывный поток одной мысли.

## ЧТО СПОСОБСТВУЕТ КОНЦЕНТРАЦИИ

5. Развивайте внимание; вы овладеете способностью к концентрации.
6. Ясное сознание готово к концентрации. Сохраняйте душевный покой.
7. Никогда не предавайтесь унынию. Только тогда вы обретете способность концентрироваться.
8. Регулярно практикуйте концентрацию. Садитесь в одну и ту же позу, в одно и то же время - в четыре часа утра.
9. Половое воздержание, *прамаяма*, уменьшение желаний и снижение уровня активности, бесстрашие, молчание, уединение, дисциплина чувств, *джана*, обуздание гнева, прекращение чтения романов и газет и походов в кино - все это способствует концентрации.
10. *Джана* (повторение имени Господа) и *киртана* (воспевание имени и славы Бога) развивают способность к концентрации.
11. Сосредоточьте внимание на одном центре, когда концентрируетесь.
12. Концентрация требует терпения и длительной практики.
13. Не прекращайте практику ни на один день. После перерыва очень трудно снова научиться рано вставать.

## КАК КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ

14. Приглушите кипение мыслей. Успокойте бушующие эмоции. Только тогда вы сумеете концентрироваться.
15. Поначалу концентрируйтесь на какой-то конкретной форме, на цветке, на форме Господа Будды, на любом мысленном образе, на лучезарном свете сердца, на изображении святого или вашего *ишта-дэваты* (личного божества).
16. Выполняйте три или четыре сеанса концентрации ежедневно: ранним утром, в восемь часов утра, в четыре часа пополудни и в восемь часов вечера.
17. Преданные служители Господа концентрируются на сердце, рад-жа-йогины на *трикути* (центре сознания), ведантисты на *трикути* или макушке головы. *Трикути* - это пространство между бровями.
18. Можно также концентрироваться на кончике носа, пупке или *муладхаре* (месте под нижним позвонком спинного хребта).

## I: НА ИШТА-ДЭВАТЕ

19. Сядьте в удобной позе. Поместите перед собой изображение вашего *ишта-дэваты*. Пристально всматривайтесь в это изображение. Затем закройте глаза и визуализируйте этот

образ в сердечном центре или в межбровном пространстве.

20. Когда в вашем мысленном представлении этот образ растает, откройте глаза и снова вглядывайтесь в изображение. Через несколько секунд закройте глаза и вновь повторите весь процесс.

## **II: ДЛЯ ХРИСТИАН**

21. Последователи Господа Иисуса могут концентрироваться на Его образе или на изображении креста.

## **III: НА ПЛОТНЫХ ФОРМАХ**

22. Концентрируйтесь на черной точке на стене, на пламени свечи, на яркой звезде, луне, на изображении символа ОМ или на любом другом приятном вам объекте.

23. Почувствовав напряжение в глазах, закройте их на минуту и мысленно визуализируйте объект. Когда сознание начинает метаться, вновь и вновь возвращайте его к объекту концентрации.

24. Для людей с эмоциональной натурой благоприятно концентрироваться на луне. Концентрация на свечном пламени позволяет видеть *риши* (святых мудрецов) и *дэват* (божеств).

## **IV: ТОНКИЕ МЕТОДЫ**

25. Концентрируйтесь на таких божественных качествах, как любовь, милосердие, сострадание, или на любых других абстрактных понятиях - таких, как, например, бесконечность, всемогущество и вездесущность Бога.

26. Прочитайте две или три страницы книги. Затем закройте книгу. Сфокусируйте пристальное внимание на содержании прочитанного. Оставьте все другие мысли. Дайте возможность уму объединить, классифицировать, сгруппировать, сравнить и скомбинировать это содержание. Тем самым вы разовьете у себя хорошую память.

27. Отправьтесь на лоно природы, лягте на спину и сконцентрируйтесь на синем бездонном небе над головой. Ваше сознание тотчас же расширится. Вы ощутите подъем. Синее небо напомнит вам о бесконечной природе Высшего "Я".

## **V: НА ЗВУКАХ**

28. Сядьте в удобной позе. Закройте глаза. Заткните уши указательными пальцами или ватными тампонами. Постарайтесь услышать такие *анахаты* (внутренние, нефизические звуки), как звучание флейты или скрипки, литавр, раскаты грома, звон колоколов, шум раковины, жужжание пчелы и т. д. Услышьте только один вид звуков. Отзовите лучи сознания от других объектов и слейте их в звуке, который пытаетесь услышать. Вы обретете однонаправленность сознания. Сознанием можно легко управлять, потому что оно заморожено нежными мелодиями.

29. Сконцентрируйтесь на тиканье часов.

30. Сядьте на берегу реки или в уединенном месте. Сконцентрируйте сознание на шуме реки, быстро несущей свои воды. Вы услышите рокот ОМ. Это весьма волнующий и впечатляющий звук.

## **VI: СУФИЙСКИЙ МЕТОД**

31. Поместите перед собой зеркало. Глядя на свое отражение в зеркале, сконцентрируйтесь на межбровном пространстве.

## **VII: НА ТРИКУТИ**



32. Сознание легко контролируется при концентрации на *трикути*, потому что это обитель сознания.

33. Во время глубокой концентрации на *трикути* вы ощущаете великую радость и духовное упоение. Вы забываете о теле и о внешнем мире. Вся *прана* стягивается к области вашей головы.

34. Созерцание кристалла или *салиграма* (священного округлого камня) способствует концентрации.

35. Можно концентрироваться на дыхании в ноздрях (звук *СОХАМ*). При вдохе слышится *СО*, а при выдохе - *ХАМ*.

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

36. Не концентрируйтесь при умственном утомлении.

37. Не боритесь с разумом, когда вы устали.

38. Когда в голову приходят ненужные мысли, сохраняйте безразличие. Ненужные мысли уйдут.

39. Не прогоняйте их насильно. Они будут упорствовать и сопротивляться. Это потребует напряжения воли. Они нахлынут с удвоенной силой. Наоборот, заменяйте их божественными помыслами. Злые мысли исчезнут.

40. Будьте последовательны и непреклонны в практике концентрации.

41. Если слишком жарко, смажьте голову маслом *брахми-амла*<sup>[2]</sup>.

42. Проглотите кусочек масла, можно сосать леденец. Эти продукты охлаждают систему изнутри.

43. Если вы хотите преуспеть в любой сфере деятельности, развивайте в себе способность к концентрации. Это источник духовной силы. Это ключ к храму знания.

## **ПРЕПЯТСТВИЯ**

44. Чрезмерное физическое напряжение, многословие, слишком обильная еда, интенсивное общение с мирянами, длительная ходьба, половые излишества - все это препятствия на пути к концентрации.

## **ВОПРОСЫ**

1. Что такое *дхарана*?

2. Что способствует концентрации?

3. Как концентрироваться на *ишта-дэвате*?

4. Назовите несколько плотных форм в качестве объектов концентрации.

5. Расскажите о тонком методе концентрации. Проиллюстрируйте примерами.

6. Какие вам известны звуки-*анахдты*? Как на них концентрироваться?

7. Каких основных рекомендаций надо придерживаться, если вы хотите достичь успеха в практике?

8. Как концентрируются суфии?

# Урок тринадцатый. Дхьяна

## ЧТО ТАКОЕ ДХЬЯНА?

1. *Дхьяна* - это медитация, непрерывный поток познания объекта, на котором концентрируются.
2. Медитация следует за концентрацией. Концентрация переходит в медитацию.
3. Медитация - это седьмая ступенька на лестнице йоги.
4. Концентрация, медитация и *самадхи* - это внутренние *садханы*.
5. Когда вы практикуете концентрацию, медитацию и *самадхи* одновременно, это называется *самьямой* (интеграцией).
6. Медитация - это освобождение сознания от всех мыслей об объектах чувственного восприятия. Во время медитации сознание сосредоточено только на Боге.

## БЛАГОТВОРНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ МЕДИТАЦИИ

7. Если вы медитируете в течение получаса ежедневно, то сумеете выдержать битву жизни спокойно и с духовной стойкостью.
8. Медитация устраняет боль, страдание и горе.
9. Медитация - это самое могущественное успокоительное средство для психики и нервной системы.
10. Во время медитации божественная энергия свободно стягивается к *садхаку* и оказывает мягкое успокоительное влияние на разум, нервы, органы чувств и тело.
11. Медитация - это мистическая лестница, по которой изучающий йогу поднимается с земли на небо.
12. Медитация - это ключ, раскрывающий многие тайны жизни.
13. Медитация распахивает дверь интуитивного знания и царства вечного блаженства.
14. Во время медитации сознание становится спокойным, ясным и устойчивым.
15. Нельзя за один день, за одну неделю или за месяц войти в состояние глубокой медитации. В течение долгого времени вам придется стараться изо всех сил. Будьте терпеливы. Будьте настойчивы. Будьте наблюдательны. Будьте усердны.
16. Культивируйте выжигающее бесстрашие, выжигающее стремление или интенсивную жажду самореализации. Постепенно вы войдете в состояние глубокой медитации, или *самадхи*.
17. Во время медитации разум постепенно очищается от сомнений.
18. Вас поведет таинственный внутренний голос. Вы сами почувствуете, каким должен быть первый шаг на следующую ступень йогической лестницы.

## КАК МЕДИТИРОВАТЬ?

19. Регулярно медитируйте на рассвете, между четырьмя и шестью часами утра. В это время у вас свежая и спокойная голова. Обстановка по утрам тихая и мирная. У вас получится прекрасная медитация.
20. У вас должна быть отдельная комната для медитаций. Если такой нет, превратите один из углов комнаты в место для медитации, воспользовавшись ширмой.
21. Если во время медитации вы ощущаете напряжение, сократите в последующие несколько дней продолжительность каждого медитативного сеанса. Выполняйте облегченную медитацию.
22. На пути *садханы* не теряйте благоразумия. Не впадайте в крайности. Придерживайтесь золотой середины, или срединного

пути.

## **САГУНА-МЕДИТАЦИЯ**

23. Когда вы только приступаете к медитации, сознанию требуется конкретный объект медитации.

24. На начальном этапе медитируйте на такой конкретной форме, как изображение вашего *ишта-дэваты*, Господа Иисуса или Господа Будды. Это *дагуна-медитация*, или "медитация с качествами".

25. Медитируя на форме Божества, размышляйте о таких Его неотъемлемых качествах, как всемогущество, совершенство, чистота и свобода.

26. Перемещайте фокус вашего внимания по Его форме с головы до пят и обратно.

## **МЕДИТАЦИЯ НА ИИСУСЕ**

27. Поместите перед собой изображение Иисуса. Сядьте в вашу любимую медитативную позу. Спокойно концентрируйтесь на изображении с открытыми глазами, пока не почувствуете напряжения. Пусть фокус вашего внимания перемещается с его длинных волос на красивую бороду, округлые глаза, крест на груди, на руки, на ауру вокруг его головы и т. д.

28. Размышляйте о таких его божественных качествах, как любовь, великодушие, милосердие и смирение. Думайте о разных этапах его интересной жизни, "чудесах", которые он творил, и различных сверхъестественных силах, которыми он обладал. Затем закройте глаза и попытайтесь визуализировать изображение. Повторяйте этот процесс вновь и вновь.

## **МЕДИТАЦИЯ НА ГОСПОДЕ ХАРИ**

29. Поместите перед собой изображение Господа Хари (Вишну). Сядьте в медитативную позу. Спокойно сконцентрируйтесь на изображении. Сфокусируйте внимание на Господних стопах и переходите к ногам, желтому шелковому одеянию, золотой тиаре с бриллиантами, драгоценному камню *куштабха*, затем перенесите фокус внимания на его грудь, лицо, серьги, лоб, диск в правой верхней руке, раковину в левой верхней руке, булаву в левой нижней руке. Затем закройте глаза и постарайтесь визуализировать его образ в этой же последовательности. Повторяйте процесс снова и снова.

30. Последователи Господа Будды могут медитировать на его форме точно так же, фокусируя внимание на его конкретных атрибутах и качествах.

## **МЕДИТАЦИЯ НА ОМ**

31. Поместите перед собой изображение символа ОМ. Сидя с открытыми глазами, спокойно сконцентрируйтесь на этом изображении. Размышляя об ОМ, вспоминайте о вечности, бесконечности, бессмертии. Жужжание пчелы, сладкозвучное пение соловья, семь нот музыкальной гаммы - все это производные от ОМ. ОМ - это сущность *Вед*. Представьте, что ОМ - это лук, сознание - это стрела, а Брахман, или Бог, - это мишень. Тщательно прицельтесь в мишень - и, когда стрела становится единым целым с мишенью, вы сливаетесь в Богом. Можно повторять ОМ и во время медитации. Короткий акцентированный ОМ сжигает все грехи, длинный акцентированный ОМ дает *мокшу* (освобождение), а растянутый ОМ наделяет всеми психическими силами (*сиддхи*). Тот, кто пропевает это односложное слово (ОМ) и медитирует на нем, пропевает все священные писания мира и на них медитирует.

## **АБСТРАКТНАЯ МЕДИТАЦИЯ**

32. Медитируйте на сиянии солнца, или на блеске луны, или на сверкании звезд.

33. Медитируйте на величии океана и его бесконечной природе. Затем сравните океан с бесконечным Брахманом, а волны с барашками и айсберги - с разнообразными названиями и формами мира. Отождествитесь с океаном. Погрузитесь в безмолвие. Расширяйтесь. Расширяйтесь.

34. Медитируйте на Гималаях. Представьте, как воды Ганги, берущие свое начало в леднике Ганготри, текут через Ришикеш, Ха-ридвар, Бенарес и впадают в Бенгальский залив вблизи Гангаса-гара. Гималаи, Ганга и море - только три эти мысли должны занимать ваше сознание. Сначала направьте внимание на покрытые вечными снегами районы Гималаев, затем вдоль русла

Ранги и наконец на море. Перемещайте фокус внимания именно в этой последовательности.

35. Неотрывно всматривайтесь в бесформенный воздух. Сосредоточьтесь на воздухе. Медитируйте на всепроникающей внутренней природе воздуха. Это приведет к осознанию безымянного и бесформенного Брахмана, единой живой Истины.

36. Наблюдайте за процессом дыхания. Вы услышите звук *СОХАМ*: *СО*-при вдохе и *ХАМ*-при выдохе. *СОХАМ* означает "Я есмь Он". Дыхание напоминает вам о том, что вы тождественны Верховной Душе. Вы неосознанно повторяете *СОХАМ* 21600 раз в день ежедневно со скоростью 15 *СОХАМ* в минуту. Объедините понятия Бытия, Знания, Блаженства, абсолютной чистоты, покоя, совершенства, любви с *СОХАМ*. Во время повторения *мантры* забудьте от тела и отождествитесь с Атманом, или Верховной Душой.

37. Медитируйте на Брахмане, или *ниргуна*- (бескачественном) Абсолюте. Представляйте, что в основе всех названий и форм находится живая универсальная Сила. Объедините качества бесконечности, вечности, бессмертия, абсолютности бытия-сознания-блаженства. Со временем эти качества перейдут в чистую бескачественную *ниргуна*-медитацию.

## **ПЕРЕЖИВАНИЯ В МЕДИТАЦИИ**

38. Ощущение подъема во время медитации - это признак того, что вы поднимаетесь над телом-сознанием.

39. Когда вы практикуете концентрацию и медитацию, вы обретаете различные психические способности, или *сиддхи*. Не направляйте эти силы на приобретение каких-то материальных благ. Не злоупотребляйте этими силами. Это безнадежно вас погубит.

40. *Сиддхи* - это препятствия на пути йоги. Это искушения. Они помешают вам войти в *самадхи* и достичь духовной цели. Без сожаления обходите их стороной и двигайтесь вперед.

41. В действительности такой вещи, как чудо, не существует. Когда вы знаете причину, чудо становится обычным явлением.

42. Во время медитации вы ощутите восторг, экстаз, трепет.

43. Не пугайтесь, когда ощутите вспышку озарения. Это будет новое для вас переживание безграничной радости.

44. Не паникуйте, поднимаясь над телом-сознанием. Не прекращайте *садхану*. Всевышний о вас позаботится и направит вас. Будьте смелы. Не оглядывайтесь. Смело вперед!

45. Вспышка - это проблеск истины. Это не полное переживание. Это не высшее переживание.

46. Стремитесь к Бесконечности. Это вершина, конечная стадия. Здесь вы достигаете высшей цели. Здесь медитация заканчивается.

47. Вы услышите разнообразные звуки-*анахаты*, а именно: шум раковины, звон колоколов, мелодию флейты, лютни, вины, бой двойных и обычных барабанов, раскат грома.

48. Вы увидите ослепительные огни в межбровном пространстве. Они похожи на солнце,

луну и звезды. Вы обретете видение единства.

49. Порой вы будете созерцать цветные огни: зеленые, синие, красные и т. д. Это объясняется присутствием разных *таттв* (элементов бытия) в разные моменты времени.

50. *Притхиви*, или земная *таттва*, -желтого цвета, водная *таттва* - белая, огненная *таттва* обладает красным цветом, воздушная - дымчато-зеленым, а *акаша* - голубого цвета. Не обращайтесь внимания на эти огни и идите вперед.

51. Иногда у вас будут видения *риши*, мудрецов, божества-покровителя, астральных существ, различных ландшафтов, гор, голубого неба, прекрасных садов.

52. Иногда вы будете плыть по воздуху. Ваше астральное тело может отделиться от физического тела. Вы будете путешествовать в астральном мире.

53. Вы можете отправиться в Брахмалоку, царство Брахмы.

54. Те, кто вошел в первую степень медитации, обладают легким телом, сладкозвучным голосом, прекрасным цветом лица, ясностью ума, у них крайне мало испражнений.

## **ПРЕПЯТСТВИЯ В МЕДИТАЦИИ**

55. Главные препятствия в медитации - это *лайя* (сон), *викшепа* (колебание ума), проявление скрытых желаний, недостаточная *брахмачарья*, духовная гордыня, лень и болезнь.

56. Общение с мирянами, переутомление, переедание, самоуверенный и напористый раджасический нрав - все это препятствия на пути к медитации.

57. Побеждайте сон *пранаямой*, *асанами* и легкой пищей.

58. Устраняйте *викшепу* с помощью *пранаямы*, *джапы*, *упасаны* (поклонения Богу), *тратаки* (фиксации взгляда).

59. Уничтожьте желания бесстрашием, пронизательностью, изучением книг, которые учат бесстрастию, самонаблюдению, различению.

60. Избегайте компании людей, которые всегда говорят о сексе, деньгах и прочих житейских проблемах.

61. Соблюдайте умеренность в питании. Соблюдайте гигиену и берегите здоровье.

62. *Расасвада* - еще одно препятствие в медитации. Ученик йоги вкушает блаженство низшего *самадхи*, *савикальпа-самадхи*, и считает, что достиг цели. Надо подняться над *расасвадой* и стремиться к достижению *нирвикальпа-самадхи*.

## **ВОПРОСЫ**

1. Что такое *дхьяна*?

2. Почему *дхьяна* называется важной ступенью раджа-йоги?

3. Что такое *сагуна*-медитация? Как медитировать на Господе Иисусе?

4. Как медитировать на ОМ?

5. Приведите несколько примеров абстрактной медитации.

6. Назовите основные переживания в процессе медитации.

7. Какие главные препятствия в медитации?

# Урок четырнадцатый. Самадхи

## ЧТО ТАКОЕ САМАДХИ?

1. *Самадхи* - это сверхсознательное состояние. Это слияние с Богом или Верховным Брахманом.
2. Состояние *самадхи* неопишимо. Нет ни средств выражения, ни языка, чтобы о нем рассказать.
3. Вы должны пережить это состояние на личном опыте в ходе непосредственного интуитивного познания. Можно ли *объяснить* вкус леденца?
4. Состояние *самадхи* - это абсолютное блаженство, радость и покой. Это все, что можно о нем сказать. Каждый должен пережить его сам.
5. В *самадхи* созерцатель утрачивает свою индивидуальность и отождествляется с Высшим "Я". Как камфора отождествляется с огнем, так созерцатель сливается с созерцаемым.
6. Как река впадает в океан, так индивидуальная душа вливается в Высшую Душу - океан Абсолютного Сознания.
7. Это блаженное божественное переживание возникает тогда, когда это и сознание растворяются.
8. *Самадхи* - это вовсе не окаменелое инертное состояние, как воображают многие недалекие люди.
9. Это потрясающее переживание единства и целостности.
10. Это переживание полностью вне сферы действия чувственного восприятия.
11. Зритель и зрелище становятся единым.
12. В состоянии *самадхи* *стремящийся* не осознает ни внешние, ни внутренние объекты. В этом состоянии нет ни мышления, ни слуха, ни обоняния, ни зрения.
13. *Самадхи* - это достояние каждого человеческого существа.

## ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ДОСТИЖЕНИЮ САМАДХИ

14. Вера, способность к концентрации сознания, память, целибат и умение различать - вот средства для достижения *самадхи*.
15. Только одна Божья милость может провести вас в миры трансцендентального опыта, или *нирвикальпа-самадхи*.

## ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ САМАДХИ

16. Волнение ума, сон, пристрастия, небрежность, нерешительность, тонкие *васаны*, болезнь, счастье *савикальпа-самадхи*, сомнения, духовная гордыня - все это препятствия на пути к достижению *самадхи*.
17. Не принимайте сон за *самадхи*. Когда человек выходит из *самадхи*, он обладает трансцендентальной мудростью.

## ДЖАДА-САМАДХИ И ЧАЙТАНЬЯ-САМАДХИ

18. *Самадхи* йогина-отшельника, практикующего хатха-йогу, - это *джада-самадхи*. Оно похоже на глубокий сон. Ему не открывается трансцендентальная божественная мудрость. Его *самскар*ы не сгорают. Он не достигнет *мокши*, или финального освобождения.
19. В *чайтанья-самадхи* есть абсолютное осознание. Цепь перерождений прерывается. Йог достигает освобождения и божественной мудрости.

## САВИКАЛЬПА-САМАДХИ

20. Есть еще два вида *самадхи*: *савикальпа* и *нирвикальпа*.

21. *Савикальпа-самадхи* по-другому называется *сампраджнята-* и *сабиджа-самадхи*.

22. В *савикальпа-самадхи* есть трипути, или триада: знающий, знание и знаемое.

23. *Сампраджнята-*, или *савикальпа-самадхи* возможно, когда достигнута *экаграта*, или однонаправленность сознания.

24. Происходит лишь частичное прекращение деятельности сознания.

25. *Самскар*ы, или впечатления, не сгорают. Отсюда название *сабиджа* ("с семенем").

26. Когда йогин медитирует на чистом и саттвическом сознании, лишенном *раджаса* и *тамаса*, он достигает глубокой радости. Поэтому это состояние называется *сананда-самадхи*, или "блаженное *самадхи*".

27. Йог ощущает: *Ахам асми*, "Я есмь". Вот почему это состояние называется еще *асмита-самадхи*.

## НИРВИКАЛЬПА-САМАДХИ

28. *Нирвикальпа-самадхи* -это состояние абсолютного осознания.

29. Знание и знаемое становятся единым.

30. В *нирвикальпа-самадхи* йогин видит без глаз, различает вкус без языка, слышит без ушей, чувствует запах без носа и осязает без кожи.

31. Описывается это состояние вот как: слепой просверлил жемчужину; беспальный втянул в нее нить; бесшей ее надел; а безъязыкий это восхвалил.

32. *Нирвикальпа-самадхи* также известна как *асампраджнята* или *нирбиджа-самадхи*.

33. Наблюдается полное прекращение всех ментальных функций. Отсюда и название - *асампраджнята-самадхи*.

34. Это состояние достигается только тогда, когда есть абсолютная *ниродха*, или управление сознанием.

35. *Самскар*ы сгорают целиком. Отсюда и название - *нирбиджа*.

36. Лишь состояние *нирвикальпа-самадхи* способно уничтожить цепь перерождений.

37. Однако слабый проблеск Истины не может освободить вас от рождения и смерти.

38. Вам придется абсолютно утвердиться в *нирвикальпа-самадхи*. Только тогда семя перерождений сгорит дотла.

39. Когда йогин достиг высочайшей ступени *нирвикальпа-самадхи*, огонь йоги сжигает все остатки его деятельности. Йогин мгновенно получает освобождение уже при жизни. Он обретает бессмертие, высочайшую трансцендентальную мудрость и вечное блаженство.

40. Единственная *садхана* для достижения *нирвикальпы* -это *паравапрагья*, или величайшее бесстрашие.

41. Здесь йогин полностью отделяется от *пракроти* и ее эффектов.

42. Мышление, интеллект и чувства полностью прекращают функционировать.

43. Здесь нет ни звучания, ни касания, ни формы.

44. Все недуги, а именно: неведение, эгоизм, симпатии и антипатии, связанные с жизненной рутинной, ныне уничтожаются.

45. *Гуны*, соответствовавшие объектам наслаждения, сейчас полностью прекращают свою деятельность.

46. Йогин достигает *кайвали*, или высшей независимости, свободы.

47. Он обладает одновременным знанием или всеведением сейчас.

48. Прошлое и будущее вливаются в настоящее. Все - это "сейчас". Все - это "здесь".

49. Йогин трансцендирует время и пространство.

50. Все печали исчезают; все страдания прекращаются; семена деяний сгорают; все сомнения рассеиваются. Это вечная свобода.

51. Это состояние подобно океану без волн.

## **ВОПРОСЫ**

1. Что такое *самадхи*?
2. Какие есть виды *савикальпа-самадхи*? Охарактеризуйте их по отдельности.
3. Что такое *нирвикальпа-самадхи*?
4. Каковы ощущения йогина, достигшего *нирвикальпа-самадхи*?
5. В чем разница между *сампраджнята-самадхи* и *асампраджнята-самадхи*?
6. Что такое *джада-самадхи*?
7. Как достигается успех в *самадхи*?
8. Какие препятствия должны быть устранены?
9. В чем разница между сном и *самадхи*?

**МИР ВСЕМ СУЩЕСТВАМ!**

**ОМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ!**

---

---

**comments**





О свара-йоге, науке использования дыхания через разные ноздри, см. подробнее: Хариш Джохари. "Инструменты для Тантры. Чакры: энергетические центры трансформации". К.: "София", 1998; Свами Шивананда. "Йога и здоровье". К.: "София", 1998.61. Откажитесь от чая и кофе.

Рецепт можно найти в книге: Хариш Джохари. "Аюрведический массаж". К.: "София", 1998,с. 52.